

**Vous êtes
aidant/e familial/e ?**

Intervenante

**Caroline
RAOULT**
Sophrologue

**Stressé/e ...
Fatigué/e ...
Comment trouver le
bon rythme ?**

Cycle de 4 réunions
6 novembre 2018
4 décembre 2018
15 janvier 2019
05 février 2019

14h30 – 16h30

Salle du Pavillon à
Mâcon
Impasse de l'Héritan

Gratuit

Inscription :

Mme
Verneaud
Coordinatrice
Plateforme
de répit pour
les aidants
familiaux
03 85 21 62 10

**Vous êtes
aidant/e familial/e ?**

Intervenante

**Caroline
RAOULT**
Sophrologue

**Stressé/e ...
Fatigué/e ...
Comment trouver le
bon rythme ?**

Cycle de 4 réunions
6 novembre 2018
4 décembre 2018
15 janvier 2019
05 février 2019

14h30 – 16h30

Salle du Pavillon à
Mâcon
Impasse de l'Héritan

Gratuit

Inscription :

Mme
Verneaud
Coordinatrice
Plateforme de
répit pour les
aidants
familiaux
03 85 21 62 10

Vous accompagnez au quotidien un proche en perte d'autonomie ou malade, et vous vous sentez stressé(e), fatigué(e), dépassé(e) ...

Lors de ces quatre réunions, Caroline Raoult sophrologue proposera une approche théorique associée à des exercices accessibles et réalisables dans votre vie de tous les jours.

En fil conducteur, différents thèmes seront abordés : rythme, réduction des tensions, récupération, adaptation, ...

Des professionnelles de la Plateforme d'accompagnement et de répit, psychologue et coordonnatrice, seront présentes pour contribuer aux échanges.

Action organisée par la Plateforme
d'accompagnement et de répit des aidants
familiaux de personnes atteintes d'une maladie
neuro-évolutive (RDAS, rue Jean Bouvet
71018 MACON, Tel : 03 85 21 62 10)

Edité par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique

Vous accompagnez au quotidien un proche en perte d'autonomie ou malade, et vous vous sentez stressé(e), fatigué(e), dépassé(e) ...

Lors de ces quatre réunions, Caroline Raoult sophrologue proposera une approche théorique associée à des exercices accessibles et réalisables dans votre vie de tous les jours.

En fil conducteur, différents thèmes seront abordés : rythme, réductions des tensions, récupération, adaptation, ...

Des professionnelles de la Plateforme d'accompagnement et de répit, psychologue et coordonnatrice, seront présentes pour contribuer aux échanges.

Action organisée par la Plateforme
d'accompagnement et de répit des aidants
familiaux de personnes atteintes d'une maladie
neuro-évolutive (RDAS, rue Jean Bouvet
71018 MACON, Tel : 03 85 21 62 10)

Edité par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique