



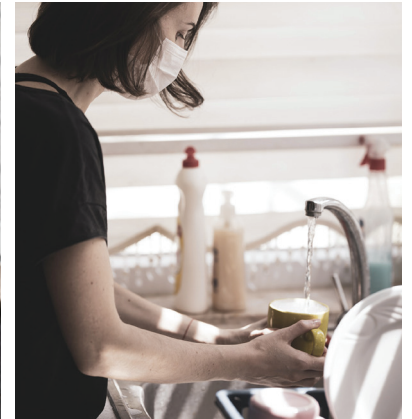
soirée des aidants

Vendredi 15 octobre
18h30 à 21h
centre Édouard Brenot



soirée des aidants

Vendredi 15 octobre
18h30 à 21h
centre Édouard Brenot



Le CCAS de Grigny organise en partenariat avec les Vigilantes, une soirée dédiée aux aidants Familiaux, ces bénévoles indispensables pour le maintien à domicile des personnes les plus Fragiles.

Une personne est considérée comme aidant familial lorsqu'elle s'occupe quotidiennement d'un proche dépendant, handicapé ou malade et quel que soit son âge.

ATELIERS (sur réservation)

- **SOPHROLOGIE** (durée 1h - gratuit - 10 personnes par atelier)
> à 18h30 et à 20h

Marie Celine Degoué sophrologue certifiée RNCP. Simple et accessible, la sophrologie agit sur le corps et sur l'esprit. Découvrez des outils pour développer votre bien-être au quotidien.

- **MASSAGE ASSIS** (durée 10mn - 1€)
> de 18h30 à 21h

Caroline Pillon « O Pur Bonheur ».

- **REIKI** (durée 40mn - gratuit - interdit aux Femmes enceintes).
> à 18h30, à 19h20 et à 20h10

Association « Natur'elles Reiki ». Un contact doux et léger par apposition des mains à différents endroits du corps. Une action qui agit sur le physique comme sur le psychique.

- **MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE** (durée 30mn - 10€)
> de 18h30 à 21h

Marlène Brion propose un massage des mains pour libérer les tensions physiques et émotionnelles.

COIN DÉTENTE

buvette



PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE
INSCRIPTIONS AU CCAS JUSQU'AU 5 OCTOBRE
puis en fonction des places disponibles
04 72 49 52 10
ccasgrigny@mairie-grigny69.fr

Le CCAS de Grigny organise en partenariat avec les Vigilantes, une soirée dédiée aux aidants Familiaux, ces bénévoles indispensables pour le maintien à domicile des personnes les plus Fragiles.

Une personne est considérée comme aidant familial lorsqu'elle s'occupe quotidiennement d'un proche dépendant, handicapé ou malade et quel que soit son âge.

ATELIERS (sur réservation)

- **SOPHROLOGIE** (durée 1h - gratuit - 10 personnes par atelier)
> à 18h30 et à 20h

Marie Celine Degoué sophrologue certifiée RNCP. Simple et accessible, la sophrologie agit sur le corps et sur l'esprit. Découvrez des outils pour développer votre bien-être au quotidien.

- **MASSAGE ASSIS** (durée 10mn - 1€)
> de 18h30 à 21h

Caroline Pillon « O Pur Bonheur ».

- **REIKI** (durée 40mn - gratuit - interdit aux Femmes enceintes).
> à 18h30, à 19h20 et à 20h10

Association « Natur'elles Reiki ». Un contact doux et léger par apposition des mains à différents endroits du corps. Une action qui agit sur le physique comme sur le psychique.

- **MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE** (durée 30mn - 10€)
> de 18h30 à 21h

Marlène Brion propose un massage des mains pour libérer les tensions physiques et émotionnelles.

COIN DÉTENTE

buvette



PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE
INSCRIPTIONS AU CCAS JUSQU'AU 5 OCTOBRE
puis en fonction des places disponibles
04 72 49 52 10
ccasgrigny@mairie-grigny69.fr