

Vous qui prenez soin de votre proche jour après jour...



... offrez-vous une parenthèse de douceur à décliner de jour en jour !

Une série de 4 ateliers pour...

- **vous poser**, prendre du recul, observer avec bienveillance votre vécu d'aidant.e, le partager avec d'autres, mieux comprendre les enjeux liés à l'accompagnement d'un proche vulnérable, (ré)ajuster vos engagements...
- **prendre soin de vous**, habiter votre corps, vous (re)connecter à vos essentiels, vous appuyer sur ce qui va bien... et repartir détendu.e et ressourcé.e

Animés par Anne Digout

Naturopathe, formatrice « qualité relationnelle au cœur du soin et de l'accompagnement », et proche aidante.

Où ?

Métropole aidante, 292 rue Vendôme, Lyon 3, M° Saxe-Gambetta

Quand ?

Un atelier par semaine pendant un mois, **de 16h à 18h30**

En savoir plus... connaître les prochaines dates... s'inscrire :

06 12 67 15 92 / digout.anne@gmail.com

A bientôt,