

**Vous êtes aidant d'un proche fragilisé par l'âge,
la maladie ou le handicap ?**

Prendre Soin de Soi pour mieux prendre Soin de l'Autre



**Cet atelier comprend 4 modules
Inscription auprès de Mathilde Pérol-Sarica
Tél 0603678891 - mathildenaturo@gmail.com**



Mathilde Pérol-Sarica
Éducatrice de Santé Naturopathe

**Ateliers pris en charge par Métropole Aidante et la CNSA,
ils sont gratuits pour les participants**

**métropole
aidante®**

— ASSOCIATION LOI 1901

cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

- **Module 1 : Trouver les ressources pour vivre autrement ce moment complexe de votre vie - le Samedi 17 Sept de 9h30 à 12h**

- Découvrez au moins 4 de vos supers pouvoirs à exploiter pour prévenir ou récupérer plus rapidement quand le découragement vous tombe dessus.
- Identifier vos propres besoins et vous donner la permission de prendre soin de vous pour préserver votre énergie et éviter l'épuisement physique et moral.
- Reconnaissez les pièges émotifs dans votre posture d'aidant pour revenir à une relation affective saine avec votre proche.

- **Module 2 : Comment résister à la fatigue physique et à l'épuisement émotionnel - le Samedi 24 Sept de 9h30 à 12h**

- Comprenez le lien entre vos émotions et votre corps pour combattre la fatigue, la pression et la culpabilité dans toutes les décisions que vous avez à prendre.
- Découvrez les facteurs qui affaiblissent votre système immunitaire et déjouez-les pour faire face à toutes les exigences de cette situation de vie.
- Découvrez 7 façons de réguler vos émotions pour protéger votre humeur et votre sommeil.

- **Module 3 : Créons ensemble une assiette "santé" - le Samedi 1er Octobre de 9h30 à 12h**

- Découvrez les aliments qui vont influencer vos humeurs.
- Trouvez ceux à mettre dans votre assiette pour maximiser votre énergie, favoriser votre concentration, prendre les décisions justes et rationnelles, limiter le stress.
- Piochez en cas de fatigue dans la liste des supers aliments.

- **Module 4 : Trois techniques douces pour gérer le stress au quotidien le Samedi 8 Octobre de 9h30 à 12h**

- Développez votre routine personnalisée et flexible pour gérer les imprévus... parce que vos journées sont loin de se ressembler !
- Trouvez les trucs et astuces pour ne pas vous oublier.
- Reconnaissez vos qualités pour vous respecter et vous faire respecter.



**Ces ateliers sont interactifs, participatifs.
Pour plus de détails, appelez-moi !**

Qui suis-je ?

Formation de référence en Naturopathie au sein de l'école Aesculape agréé par la FENA Fédération française des écoles de Naturopathie.

Animation d'une trentaine d'ateliers, de conférences en structure privée en présentiel et en distanciel.

Pratique en cabinet depuis 3 ans.

24 ans d'expérience en entreprise dont 10 au poste de responsable QhSE au sein d'un réseau de vente et sur site de production.



Mathilde Pérol-Sarica
Éducatrice de Santé
Naturopathe
Tél 06.03.67.88.91
mathildenaturo@gmail.com

