



Aidants, Tissons d'autres repères !

THEME DES ATELIERS EN **2023** :

Vie intime, affective et sexuelle

Espaces d'échange et de
ressourcement **en visio***

1/ Développer son mieux-être

- (S')explorer, rêver, s'ouvrir
- Renforcer son pouvoir personnel
- Rebooster l'estime de soi
- Etre bien avec soi et les autres

2/ Echanger, s'exprimer entre
aidants

- Groupe de parole
- Ateliers d'écriture
- Ateliers d'art-thérapie

3/ Pratiques corporelles

- Séances de Yoga
- Initiation par la danse
- Séances de relaxation

* à distance, en visio-conférence



INFORMATION

elise.martinez@apf.asso.fr
06 32 23 90 07

PROGRAMME

<https://paca-corse.apf-francehandicap.org/aidants>

