

# LA PAUSE BIEN-ÊTRE DES AIDANTS



Une fois par mois,  
venez participer à :

- Un atelier de musicothérapie avec Alette Barthélemy (musicothérapeute)
- Un atelier de relaxation dynamique avec Sandrine Vivant (naturopathe)

## LES VISÉES POUR LES AIDANTS :

- Vivre un moment agréable et ressentir du plaisir
- Se détendre pour se ressourcer
- Favoriser l'expression des émotions

# LA PAUSE BIEN-ÊTRE DES AIDANTS



Une fois par mois,  
venez participer à :

- Un atelier de musicothérapie avec Alette Barthélemy (musicothérapeute)
- Un atelier de relaxation dynamique avec Sandrine Vivant (naturopathe)

## LES VISÉES POUR LES AIDANTS :

- Vivre un moment agréable et ressentir du plaisir
- Se détendre pour se ressourcer
- Favoriser l'expression des émotions

# LA PAUSE BIEN-ÊTRE DES AIDANTS



Une fois par mois,  
venez participer à :

- Un atelier de musicothérapie avec Alette Barthélemy (musicothérapeute)
- Un atelier de relaxation dynamique avec Sandrine Vivant (naturopathe)

## LES VISÉES POUR LES AIDANTS :

- Vivre un moment agréable et ressentir du plaisir
- Se détendre pour se ressourcer
- Favoriser l'expression des émotions





# 1ère SESSION 2024

(inscription aux 3 dates)



Relaxation de 9h15 à 10h15  
et/ou Musicothérapie de  
10h30 à 11h30

jeudi 18 janvier 2024  
jeudi 15 février 2024  
jeudi 14 mars 2024

**Lieu des ateliers :**

Maison des Aînés  
56 rue du 1er mars 1943  
69100 Villeurbanne  
(Métro A : arrêt Flachat)



S'inscrire auprès de  
Florine Aubry  
Tél : 04 78 68 65 63  
ou Mail :  
florine.aubry@ovpar.fr

Adhésion annuelle :  
15€/an pour les  
Villeurbannais  
20€ pour les  
non-Villeurbannais



# 1ère SESSION 2024

(inscription aux 3 dates)



Relaxation de 9h15 à 10h15  
et/ou Musicothérapie de  
10h30 à 11h30

jeudi 18 janvier 2024  
jeudi 15 février 2024  
jeudi 14 mars 2024

**Lieu des ateliers :**

Maison des Aînés  
56 rue du 1er mars 1943  
69100 Villeurbanne  
(Métro A : arrêt Flachat)



S'inscrire auprès de  
Florine Aubry  
Tél : 04 78 68 65 63  
ou Mail :  
florine.aubry@ovpar.fr

Adhésion annuelle :  
15€/an pour les  
Villeurbannais  
20€ pour les  
non-Villeurbannais



# 1ère SESSION 2024

(inscription aux 3 dates)



Relaxation de 9h15 à 10h15  
et/ou Musicothérapie de  
10h30 à 11h30

jeudi 18 janvier 2024  
jeudi 15 février 2024  
jeudi 14 mars 2024

**Lieu des ateliers :**

Maison des Aînés  
56 rue du 1er mars 1943  
69100 Villeurbanne  
(Métro A : arrêt Flachat)



S'inscrire auprès de  
Florine Aubry  
Tél : 04 78 68 65 63  
ou Mail :  
florine.aubry@ovpar.fr

Adhésion annuelle :  
15€/an pour les  
Villeurbannais  
20€ pour les  
non-Villeurbannais

