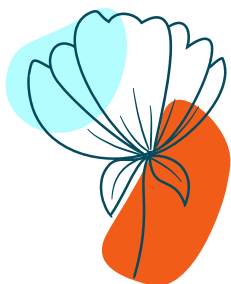




MAINTENIR



AIDANTS UN TEMPS POUR SOI

Vous accompagnez régulièrement un proche (enfant, parent, conjoint...) en perte d'autonomie, en situation de handicap ou atteint d'une maladie ?

Venez **partager** un temps entre aidants et découvrir des outils simples et efficaces pour **préserver** votre bien-être et votre **équilibre** au quotidien

GRATUIT

SUR INSCRIPTION !

DATES ET HORAIRES AU VERSO



04 78 58 05 68



prevention@maintenir.asso.fr

villeurbaine

Carsat
Retraite & Santé
au travail



GRUPE
APICIL

www.maintenir.asso.fr

AU PROGRAMME

Cycle de 8 séances ou ateliers à la carte

Techniques de relaxation, respiration, automassage, méditation pleine conscience, réflexologie, mouvements doux et conseils pour mieux écouter son corps et prendre soin de soi.

PLANNING DES ACTIVITÉS

UN VENDREDI PAR MOIS

- 21 mars
- 18 avril
- 23 mai
- 20 juin
- 19 septembre
- 17 octobre
- 21 novembre
- 12 décembre

UN LIEU AU CHOIX

12h30 à 14h



Association MAINTENIR
110 avenue Jean Jaurès, 69007 Lyon

17h à 18h30



Association La MIETE
150 Rue du 4 Août 1789, 69100 Villeurbanne

Ateliers animés par Sandrine Gondy,
spécialiste en bien-être et santé préventive

**Aidant mais pas seulement !
Me retrouver pour mieux aider**