

Soirée des aidants

Vend. 10 oct. 2025

Espace Michel Favier de 15h à 21h

Inscriptions

jusqu'au 3 octobre

puis en fonction des places disponibles

04 72 49 52 10 - ccasgrigny@grignysurhone.fr

**Ateliers
gratuits**

Le CCAS de Grigny-sur-Rhône organise, en partenariat avec Les Vigilantes, une soirée dédiée aux aidants familiaux, bénévoles indispensables pour le maintien à domicile des personnes les plus fragiles.

Une personne est considérée comme aidant familial lorsqu'elle s'occupe quotidiennement d'un proche dépendant, handicapé ou malade et quel que soit son âge.

Programme des ateliers

Conférence interactive de 15h à 17h

À destinations des proches aidants par Anne Digout : Objectifs mieux comprendre les enjeux liés à la relation d'aide et reconnaître l'importance de prendre soin de soi.

Shiatsu de 17h à 19h

Raphael Teyssot : Discipline énergétique de mieux être et de prévention par pression des doigts qui trouve ses racines dans la médecine traditionnelle chinoise.

Pura Détox™ de 17h30 à 20h30

Arlette Marduel : Thalasso énergisante du corps par des bains de pieds. Permet la libération des toxines et un vrai instant de détente.
Contre-indications pacemaker-transplanté, femme enceinte

Massage Kansu de 17h15 à 20h30

Audrey Molle : massage traditionnel indien des pieds avec un bol appelé Kansu, du Ghee et les mains.

Massages réflexologie 18h30 à 21h

Marlène Brion : massage réflexologie palmaire (massage des mains qui libère les tensions physiques et émotionnelles) & massage métamorphique (massage pieds, mains, tête pour lutter contre le stress de la vie quotidienne et libérer le corps des tensions).

Massage Cranio-sacré de 18h à 21h

Sylvain Castagnet : Technique douce qui utilise de légères pressions sur le crâne et la base du crâne, pour rééquilibrer le système nerveux et favoriser la circulation du liquide céphalo-rachidien.

Cette technique vise à libérer les tensions profondes, réduire le stress et améliorer le bien-être global.

Ateliers socio esthétiques

Anaëlle | Atelier collectif de 18h à 18h45 (6 pers.) Thème : soin du visage.
Bouteille | Ateliers individuels à partir de 19h (durée 1/4h) Thème : pose de vernis

Coin détente toute la soirée