



La Sophro pour les aidants

4 ateliers gratuits

S'offrir une pause pour mieux respirer

Ralentir, souffler et retrouver un espace pour soi

24 septembre 2026 / 9h-12h

Se reconnecter à son corps

Écouter ses sensations et mieux relâcher les tensions

14 octobre 2026 / 9h-12h

Apaiser ses émotions au quotidien

Accueillir ses émotions et retrouver plus de sérénité

25 novembre 2026 / 9h-12h

Retrouver confiance en ses ressources

Reconnaître ses capacités et mobiliser ses ressources

21 janvier 2027 / 9h-12h

Lieu des ateliers :

Métropole Aidante, 292 rue Vendôme, 69003 Lyon

Une action soutenue par La Commission des
Financeurs de la Prévention de la Perte
d'Autonomie (CFPPA) de la Métropole de Lyon



Le Sophro Institut Lyon propose
4 ateliers de sophrologie gratuits
spécialement conçus pour les
proches aidants.

Un temps pour souffler
Prendre soin de soi
Découvrir des outils simples
à utiliser au quotidien
Mieux gérer le stress
Écouter son corps
Apaiser ses émotions
Mobiliser ses ressources


**SOPHRO
INSTITUT**

Informations & Inscription :

info@sophroinstitut.fr

(places limitées à 12 personnes)