

soirée des aidants

6^e
édition



Vendredi 9 octobre 2026

Au Pôle Enfance Robert Malfroy
À partir de 17h

Inscriptions

jusqu'au 2 octobre

puis en fonction des places disponibles

04 72 49 52 10 - ccasgrigny@grignysurhone.fr

**Ateliers
gratuits**

Programme des ateliers

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.

17h à 19h

SHIATSU

Raphael Teyssot

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

17h30 à 20h30

PURA DÉTOX™

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

18h30 à 21h

MASSAGES RÉFLEXOLOGIE

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).

18h à 18h45 et à partir de 19h

ATELIERS SOCIO ESTHÉTIQUES

Anaëlle Bouteille

Atelier collectif (6 pers.)

Thème : soin du visage.

Ateliers individuels (durée 1/4h)

Thème : pose de vernis

18h à 19h et de 19h30 à 20h30

SOPHROLOGIE

Céline Satger

Séance en petit groupe suivie d'un temps d'échange.

17h à 21h

MASSAGES ASSIS AMMA

Bernard Carret-Olivier

Massages bien-être permettant de réduire les tensions et favorisant la relaxation.

17h à 21h

REIKI

Françoise Nowakowski

Méthode énergétique naturelle qui utilise l'apposition des mains et qui agit aussi bien sur le corps que sur l'esprit.

coin
détente toute
la soirée