

# Séances collectives

## Sophrologie & Relaxation

organisées par la plateforme d'accompagnement et de répit

Espace La Madeleine Quartier Saint-Denis 36000 CHATEAURoux

Séance de 1h00, le mardi de 15h00 à 16h00 à la plateforme de répit

**Sophrologue : Sabrina BRAEM**

**GRATUIT-Inscriptions obligatoires**

Renseignements au 06.74.26.11.36

 Mardi 16 janvier 2018

 Mardi 20 février 2018


 Mardi 20 mars 2018


 Mardi 17 avril 2018

 Mardi 15 mai 2018

 Mardi 19 juin 2018

 Mardi 17 juillet 2018

 Mardi 18 septembre 2018

 Mardi 16 octobre 2018

 Mardi 20 novembre 2018

 Mardi 18 décembre 2018

Possibilité d'accueil de l'aidé

**Offrir un temps aux aidants familiaux pour :**

Apprendre à se relaxer, libérer les tensions

Apprendre à être plus à l'écoute de soi

Apprendre à mieux se connaître

Acquérir des outils pour être mieux dans son quotidien

Se ressourcer

