

# Atelier Sophrologie



## Quelles sont les personnes concernées ?

La Plateforme des Aidants propose des séances de Sophrologie pour les aidants de 60 ans et plus ayant un proche à domicile en perte d'autonomie du fait d'une maladie et/ou d'un handicap. C'est un groupe qui réunit maximum 12 aidants.

## Qu'est-ce qu'un atelier de sophrologie ?

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basée sur des techniques de relaxation. Elle s'adresse à toute personne cherchant à développer mieux-être et détente.

Il est animé par une Sophrologue  
Madame Nathalie BOISSIERES

## Quels sont les objectifs ?

- ✓ Acquérir des outils pour lutter contre le surmenage au domicile ;
- ✓ Mieux gérer son stress ;
- ✓ Eveiller son esprit à la prise de conscience de son moi et de son bien-être.

## Quel est son coût ?

Aucune participation financière.

## Lieu :

### **En visioconférence jusqu'à nouvel ordre**

En présentiel à la salle de danse de l'Espace Associatif (cinéma la Strada), rez-de-chaussée  
25 Bd. Paul Pons 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE  
Dès que la situation sanitaire nous le permet

## Déroulement :

**Les lundis de 14h00 à 15h00**  
**(pendant la période de visioconférence puis de 15h à 16h dès la reprise en présentiel)**

Lundi 4 janvier 2021  
Lundi 11 janvier 2021  
Lundi 18 janvier 2021  
Lundi 25 janvier 2021

Lundi 1<sup>er</sup> février 2021  
Lundi 8 février 2021  
Lundi 15 février 2021  
Lundi 22 février 2021

Lundi 1<sup>er</sup> mars 2021  
Lundi 8 mars 2021  
Lundi 15 mars 2021  
Lundi 22 mars 2021  
Lundi 29 mars 2021

Lundi 12 avril 2021  
Lundi 19 avril 2021  
Lundi 26 avril 2021

Lundi 3 mai 2021  
Lundi 10 mai 2021  
Lundi 17 mai 2021  
Lundi 31 mai 2021

Lundi 7 juin 2021  
Lundi 14 juin 2021  
Lundi 21 juin 2021  
Lundi 28 juin 2021

**Merci de bien vouloir vous inscrire obligatoirement même si vous étiez déjà inscrit au cours de l'année 2020**

## **INSCRIPTIONS :**

Plateforme des Aidants du Centre Hospitalier Place des Frères Brun CS 30002 84800 ISLE SUR LA SORGUE  
Renseignements et inscription au **04 90 21 36 03** ou par mail : **[plateforme.repit@hopital-islesursorgue.fr](mailto:plateforme.repit@hopital-islesursorgue.fr)**

Plateforme des Aidants

