

SOPHROLOGIE 2021

Pour les proches aidants



Objectifs S'accorder du temps pour soi
Mieux gérer le stress du quotidien et ses émotions
Se ressourcer pour retrouver calme et énergie
Connaître et respecter ses limites

5 séances, pour 2 groupes, à l'Espace Argouges – 48 bis rue de Beauvais à BAYEUX

Groupe 1 de 14h à 14h45	Groupe 2 de 15h à 15h45
Jeudi 3 juin 2021	
Jeudi 10 juin 2021	
Jeudi 17 juin 2021	
Jeudi 24 juin 2021	
Jeudi 1 ^{er} juillet 2021	

Contenu des séances

Technique de respiration
Exercices de relaxation dynamique
Relâchement corporel (musculaire) pour mieux relâcher le moral

*Séances assurées par Maria-Ilena GOMES,
Sophrologue certifiée FEPS du CFSP Normandie*

Renseignements et inscription

Au CLIC du Bessin **02 31 51 10 72** ou par mail clibessin@calvados.fr

Attention, le nombre de places est limité, en vous inscrivant, vous vous engagez à suivre l'ensemble du cycle.



Les séances se tiendront dans le strict respect des règles sanitaires.

