

# 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 Cathy GALL

## 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 maison du Temps Libre  
« Les collines d'Amblard », espace salon  
376 rue Gustave Lançon 84120 PERTUIS  
Dès que la situation sanitaire nous le permet

## Déroulement :

### Les Jeudis de 14h30 à 15h30

Jeudi 7 janvier 2021  
Jeudi 14 janvier 2021  
Jeudi 21 janvier 2021  
Jeudi 28 janvier 2021

Jeudi 4 février 2021  
Jeudi 11 février 2021  
Jeudi 18 février 2021  
Jeudi 25 février 2021

Jeudi 4 mars 2021  
Jeudi 11 mars 2021  
Jeudi 18 mars 2021  
Jeudi 25 mars 2021

Jeudi 1<sup>er</sup> avril 2021  
Jeudi 8 avril 2021  
Jeudi 15 avril 2021  
Jeudi 22 avril 2021  
Jeudi 29 avril 2021

Jeudi 6 mai 2021  
Jeudi 20 mai 2021  
Jeudi 27 mai 2021

Jeudi 3 juin 2021  
Jeudi 10 juin 2021  
Jeudi 17 juin 2021  
Jeudi 24 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

