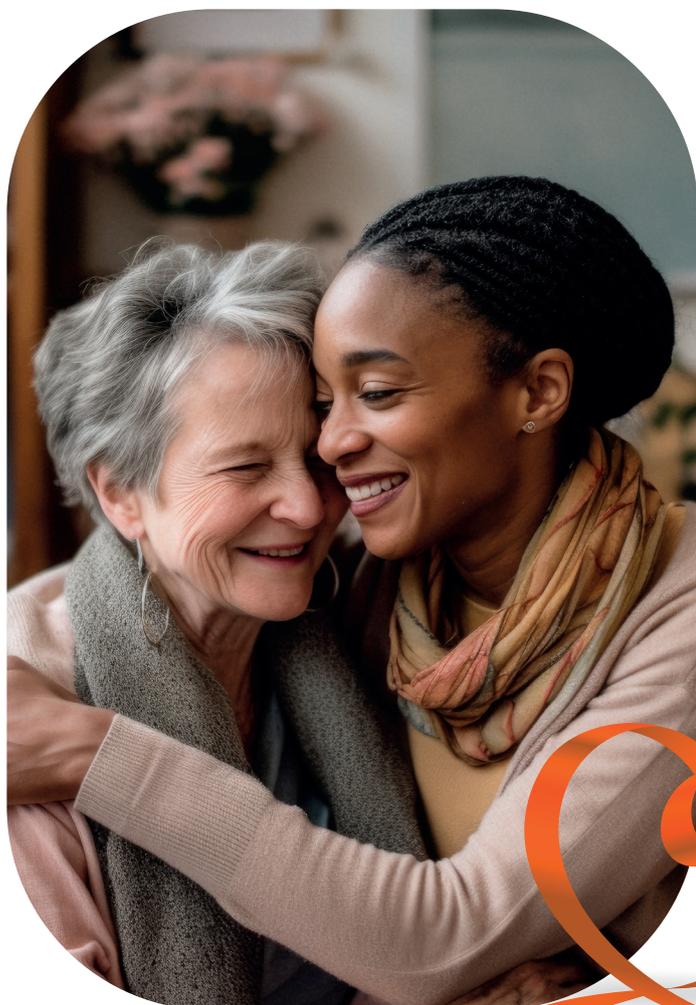




Ven. **11 octobre**

Soirée des aidants



Espace Michel Favier
de 17h30 à 21h

Soins énergétiques
Massages
Shiatsu...

Ateliers
gratuits

Inscriptions
jusqu'au 4 octobre

puis en fonction des places disponibles
04 72 49 52 10 - ccasgrigny@mairie-grigny69.fr

Le CCAS de Grigny 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.

Programme des ateliers

Shiatsu de 17h30 à 20h (20mn)

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

Pura Détox™ de 17h30 à 21h (45mn)

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

Massage Kansu de 18h à 21h (30mn)

Audrey Molle : massage traditionnel indien des pieds avec un bol appelé Kansu, du Ghee et les mains.

Sophrologie à 19h (1h - 10 pers./atelier)

Delphine Paule : du bien-être pour le corps et l'esprit.

Massages de 19h à 21h (20mn)

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*).

Coin détente toute la soirée

Verre de l'amitié et accueil possible des aidés.

Tout le programme
ici



Inscriptions au CCAS jusqu'au 4 octobre
04 72 49 52 10 - ccasgrigny@mairie-grigny69.fr