

AIDE AUX AIDANTS

Pour plus de renseignements, vous pouvez écrire à l'adresse mail suivante :

nathalie.testa@centredeprevention.fr

Atelier expression corporelle (4 séances)

Animé par Nathalie TESTA, psychologue et Nathalie DALMASSO

Nous vous proposons au fil des 4 séances de cet atelier d'expérimenter l'expression corporelle dans une dynamique de connaissance de soi et de bien-être. Il n'est pas utile de savoir danser, seulement d'avoir envie de bouger et d'en sentir le bénéfice pour le corps et l'esprit.

Les vendredis 25 avril, 23 mai, 6, 13 juin de 10h à 12h

Atelier photolangage (3 séances)

Animé par Nathalie TESTA, psychologue et Nathalie DALMASSO

A l'aide de cette méthode ludique qui utilise la photographie, nous cheminerons au fil de 3 séances dans la mise en mots de votre expérience d'aidant(e) et le partage des parcours de chacun. Pour se sentir soutenu(e) et compris(e).

Les vendredis 24 janvier, 7 et 28 février de 10h à 12h

Atelier Yoga du rire

Les vendredis 28 mars, 4 juillet de 10h à 12h

Atelier créativité et bien-être (4 séances)

Animé par Nathalie TESTA, psychologue et Nathalie DALMASSO

Nous solliciterons un de nos 5 sens en particulier (vue, ouïe, odorat-goût, sensorialité) à chaque séance pour favoriser la détente et la joie par la créativité.

Les vendredis 17, 31 janvier, 21 février, 7 mars de 10h à 12h

Sortie culturelle : à définir

Le vendredi 11 avril de 10h à 12h

Sortie d'été : à définir

Le vendredi 18 juillet

Repas aidant-aidé

Les vendredis 21 mars et 27 juin de 12h à 13h30