

Vous êtes aidant et vous avez envie de vous détendre dans un lieu convivial ?



Venez participer
aux **SAMEDIS BIEN-ÊTRE**
de métropole aidante

Accueil café offert à partir de 9h30

Frais de participation 5 €

Sur Inscription
(places limitées)

 Un service de relayage est
organisé pour votre proche au sein
du lieu d'accueil au tarif de 5 €.

Réservation obligatoire minimum 2
semaines à l'avance
au 04 72 69 15 28

9H30 À 11H30

292, RUE VENDÔME, 69003 LYON

CONTACT@METROPOLE-AIDANTE.FR



29 MARS

Atelier « Créons ensemble votre routine Bien-Être Anti Stress »

Créez une routine Bien-Etre anti-stress en développant votre routine personnalisée et flexible pour gérer les imprévus.



19 AVRIL

Atelier « Gestion des émotions : vers un équilibre global »

Découvrez des techniques spécifiques de sophrologie pour identifier ce que vous ressentez sans jugement, pour reconnaître et accepter vos émotions.

24 MAI

Atelier d'automassage en pleine conscience

Apprenez des techniques simples d'automassage, alliées à la pleine conscience et à la respiration.

21 JUIN

Atelier yoga du rire et relaxation



Découvrez comment le rire, même doux, peut alléger votre esprit, réduire votre stress et vous offrir une bouffée d'air frais.