

PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX ACCOMPAGNER

UN CYCLE DE 12 ATELIERS POUR LES AIDANTS

ENTIÈREMENT PRIS EN CHARGE

12 PARTICIPANTS MAXIMUM



UN ESPACE DE RESSOURCEMENT

pour souffler, préserver
sa vitalité et recharger
ses batteries.



DES OUTILS CONCRETS

pour réduire le stress,
relâcher les tensions
et mieux respirer.



UNE APPROCHE HOLISTIQUE

combinant yoga adapté,
naturopathie et
Brain Ball®.



UNE DYNAMIQUE DE GROUPE POSITIVE

et bienveillante
entre aidants.

NOS TROIS DISCIPLINES COMPLÉMENTAIRES



YOGA ADAPTÉ

Mouvements doux, respiration
et postures accessibles pour
détendre le corps, apaiser l'esprit
et retrouver équilibre et énergie.



NATUROPATHIE

Conseils pratiques et repères simples
sur l'alimentation, la gestion du stress
et le mouvement pour soutenir
votre vitalité au quotidien.



BRAIN BALL®

Jeux de coordination et de mémoire
avec balles, dans une ambiance
ludique qui stimule l'agilité mentale
et favorise le lien social.

VOS INTERVENANTS

Émilie Schühmann

Consultante en prévention santé bien-être
et praticienne en naturopathie

Carole Jacquot

Méta-pédagogue et animatrice
Brain Ball®, LEGO® Thérapie

Alexandre Abraham

Professeur de yoga

DATES ET LIEU

Les lundis de 9h30 à 11h

CDRS - 40 rue Stauffen – bâtiment les Cèdres,
COLMAR (2^{ème} salle au rez de chaussée)

Dates des 12 séances :

7 - 14 - 21 - 28 SEPTEMBRE

5 et 12 OCTOBRE

2 - 9 - 16 - 23 - 30 NOVEMBRE

7 et 14 DÉCEMBRE

Conférence explicative du projet : LUNDI 7 SEPTEMBRE

Rivage
devient



INSCRIPTIONS – PLACES LIMITÉES



03 89 32 47 87



pfr@apa.asso.fr