

# ATELIER DETENTE RELAXATION

« Pour mieux vivre sa position d'Aidant dans l'instant et sur la durée... »

## à Tournon



- Offrir un temps de répit, détente et partage pour les aidants.
- Apaiser les tensions physiques et psychologiques par la prise de conscience de son corps.
- Apprendre à gérer le stress afin d'éviter l'épuisement.
- Transmettre différentes pratiques corporelles faciles à réutiliser dans la vie quotidienne..

Animé par Pascale ROSSET- psychomotricienne DE

**A LA RESIDENCE ST ANTOINE - Salle de la  
Maisonnée - 50 rue des Alpes - Tournon**  
**Inscription pour les 5 séances au 06 41 00 35 86**  
**Les dates pour 2018 le jeudi de 14h à 15h30**

**Novembre :**  
**Les 8 - 15 et 22**  
**Décembre :**  
**Les 6 et 13**

Avec la participation de :



**ardèche**  
LE DEPARTEMENT



UN MALADE, C'EST TOUTE UNE FAMILLE QUI A BESOIN D'AIDE  
Contact 06 41 00 35 86 - 04 75 36 34 67  
france-alzheimer.ardeche@laposte.net  
www.francealzheimer.ardeche.org