

« BIEN AVEC MOI, MIEUX AVEC TOI ! »

L'APAS 82, en partenariat avec la CARSAT, propose :
40 ateliers de bien-être GRATUITS réservés aux aidants accompagnant
un proche malade, en situation de handicap ou en perte d'autonomie.



Deux types d'ateliers d'1 heure 30 chacun sont proposés.

Ils ont pour but d'octroyer à chaque participant un temps pour lui pendant lequel la détente, la convivialité, le lâcher-prise seront au rendez-vous.

- ✓ Des ateliers détente, bien-être avec Julie MENNUNI, psycho-socio-esthéticienne.
- ✓ Des ateliers équilibre, prévention des mauvaises postures, avec Antonia PONS CAPO, danseuse.

Il est possible de participer aux deux formules, dans la limite des places disponibles.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : 05 63 32 71 80

(Voir calendrier au dos)

ATELIERS DETENTE, BIEN-ETRE

Au cours de ces ateliers, les participants bénéficieront de techniques simples de relaxation (respiration, auto-massage, libération des tensions musculaires et psychiques...) mais aussi de séances de bien-être autour du prendre soin de soi (maquillage, soin du visage, soin des mains...)

CALENDRIER

Vendredi 20 octobre 2017 de 14h00 à 15h30	Vendredi 16 mars 2018 de 14h00 à 15h30
Vendredi 3 novembre 2017 de 14h00 à 15h30	Vendredi 30 mars 2018 de 14h00 à 15h30
Vendredi 17 novembre 2017 de 14h00 à 15h30	Vendredi 13 avril 2018 de 14h00 à 15h30
Vendredi 1 ^{er} décembre 2017 de 14h00 à 15h30	Vendredi 27 avril 2018 de 14h00 à 15h30
Vendredi 15 décembre 2017 de 14h00 à 15h30	Vendredi 11 mai 2018 de 14h00 à 15h30
Vendredi 5 janvier 2018 de 14h00 à 15h30	Vendredi 25 mai 2018 de 14h00 à 15h30
Vendredi 19 janvier 2018 de 14h00 à 15h30	Vendredi 8 juin 2018 de 14h00 à 15h30
Vendredi 2 février 2018 de 14h00 à 15h30	Vendredi 22 juin 2018 de 14h00 à 15h30
Vendredi 16 février 2018 de 14h00 à 15h30	Vendredi 6 juillet 2018 de 14h00 à 15h30
Vendredi 3 mars 2018 de 14h00 à 15h30	Vendredi 20 juillet 2018 de 14h00 à 15h30

ATELIERS EQUILIBRE, PREVENTION DES MAUVAISES POSTURES

Au cours de ces ateliers, les participants, par l'intermédiaire d'étirements, de contractions musculaires, d'exercices de visualisation, de méthodes de respiration, de déplacements lents dans l'espace et d'automassages, bénéficieront d'un temps pour assouplir le corps. Ces séances, sont adaptées à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique.

CALENDRIER

Jeudi 12 octobre 2017 de 14h00 à 15h30	Jeudi 8 mars 2018 de 14h00 à 15h30
Jeudi 26 octobre 2017 de 14h00 à 15h30	Jeudi 22 mars 2018 de 14h00 à 15h30
Jeudi 9 novembre 2017 de 14h00 à 15h30	Jeudi 5 avril 2018 de de 14h00 à 15h30
Jeudi 23 novembre 2017 de 14h00 à 15h30	Jeudi 19 avril 2018 de 14h00 à 15h30
Jeudi 7 décembre 2017 de 14h00 à 15h30	Jeudi 3 mai 2018 de 14h00 à 15h30
Jeudi 21 décembre 2017 de 14h00 à 15h30	Jeudi 17 mai 2018 de 14h00 à 15h30
Jeudi 11 janvier 2018 de 14h00 à 15h30	Jeudi 24 mai 2018 de 14h00 à 15h30
Jeudi 18 janvier 2018 de 14h00 à 15h30	Jeudi 14 juin 2018 de 14h00 à 15h30
Jeudi 8 février 2018 de 14h00 à 15h30	Jeudi 28 juin 2018 de 14h00 à 15h30
Jeudi 22 février 2018 de 14h00 à 15h30	Jeudi 5 juillet 2018 de 14h00 à 15h30

LIEU DES 40 ATELIERS « BIEN AVEC MOI, MIEUX AVEC TOI »

APAS 82 - 34-36 Boulevard du 4 septembre - 82100 CASTELSARRASIN
(Tél : 05 63 32 71 80 - Mail : contact@apas82.fr - Site : www.apas82.fr)

