

# Parentlèse Bien-être

## Ateliers de sophrologie créative dédiés aux aidants



La sophrologie est une méthode de relaxation composée d'exercices respiratoires, de mouvements doux et de visualisation positive. Ces ateliers sont aussi un moment d'éveil de votre créativité de façon simple et ludique par la création d'un support.

*Proposé gratuitement par le CCAS de Gières aux aidants d'un proche et résidents dans les communes avoisinantes dont Domène, le Versoud et Gières.*

**Les lundis de 14h à 16h**

**Espace Marie-Reynoard**  
18 chemin du héron 38610 Gières

### Les prochaines activités...

- **Lundi 17/03** «Je fais une pause et je me détends»  
*atelier mandalas*
- **Lundi 14/04** «Je contemple la valeur de mon corps»  
*atelier modelage d'argile*
- **Lundi 12/05** «Je prends de la distance sur mes pensées»  
*atelier création marque page*
- **Lundi 16/06** «Je sais être bienveillant pour moi»  
*atelier sur les sens*

**Renseignements et inscription 04 76 89 69 04**

