

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 15/09** «J'éveille mes sens et mon bien être»
atelier sur les sens
- **Lundi 13/10** «Je cultive ma gratitude»
création journal de gratitude
- **Lundi 17/11** «Je corporalise du positif »
atelier aquarelle-collage
- **Lundi 15/12** «Je porte un nouveau regard»
création de carte de vœux

Renseignements et inscription 06 14 81 23 01

