

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.

Les lundis de 14h à 16h

Espace Marie-Reynoard
18 chemin du héron 38610 Gières

Les prochaines activités...

- **Lundi 16/03/26** «Je respire le calme»
atelier mandalas
- **Lundi 20/04/26** «Je pratique mon rituel bien-être»
atelier argile (création)
- **Lundi 18/05/26** «J'éloigne mon anxiété»
atelier argile (peinture du support)
- **Lundi 15/06/26** «J'active ma vitalité et joie»
atelier dessiner des oiseaux

Inscription : jeanne.barbier@gieres.fr ou 06 14 81 23 01

