



Plateforme Seltzer des Aidants

Fondation Edith Seltzer

*Offrez-vous un temps de pause
Moment de calme et de sérénité !*

à Embrun

Sophrologie 2025

*Gratuit et ouvert
à tous les aidants*

Rejoignez-nous les jeudis de 14h à 15h30

(de 14h à 16h pour les deux premières et deux dernières séances)

Salle Yoga Shala - 21 rue de la Levée - 05200 Embrun

27 février, 6, 13, 20 & 27 mars, 3 & 17, 24 avril 2025

Vous souhaitez partir en toute confiance ? Nous organisons la venue d'un professionnel à votre domicile pour que votre proche ne reste pas seul.

Sur inscription

06 75 75 76 68

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

Un programme d'aide et de soutien régulier pour mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien. En début et en fin de session, une évaluation permet de faire le point sur sa qualité de vie et de prendre conscience de ses forces, pour améliorer son bien-être.

à Embrun

Séance 1 Accueillir, écouter et prendre conscience

27/02/2025 de 14h à 16h

Séance 2 Apaiser les tensions

06/03/2025 de 14h à 16h

Séance 3 Rétablir le dialogue intérieur

13/03/2025 de 14h à 15h30

Séance 4 Retrouver un sentiment de confiance et d'équilibre

20/03/2025 de 14h à 15h30

Séance 5 Installer un sentiment de bien-être et d'harmonie

27/03/2025 de 14h à 15h30

Séance 6 Gérer ses émotions

03/04/2025 de 14h à 15h30

Séance 7 S'accepter pour s'engager

17/04/2025 de 14h à 16h

Séance 8 Poursuivre vers l'après

24/04/2025 de 14h à 16h