Plateforme Seltzer des Aidants
Fondation Edith Seltzer

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

à Gap

Sophrologie

2025

Gratuit et ouvert
à tous les aidants

Rejoignez-nous les vendredis de 15h à 16h30
(de 15h à 17h pour les deux premières et deux dernières séances)

Carré singulier - 4 rue des Gentianes - 05000 Gap

9, 16 & 23 mai, 6, 13, 20, 27 juin & 4 juillet 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

Plateforme Seltzer des Aidants
118 route de Grenoble - 05107 Briançon
www.fondationseltzer.fr

Carsat Retraite & Santé au travail Sud-Est

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 Gap

Séance 1 Accueillir, écouter et prendre conscience
09/05/2025 de 15h à 17h

Séance 2 Apaiser les tensions
16/05/2025 de 15h à 17h

Séance 3 Rétablir le dialogue interieur
23/05/2025 de 15h à 16h30

Séance 4 Retrouver un sentiment de confiance et d'équilibre
06/06/2025 de 15h à 16h30

Séance 5 Installer un sentiment de bien-être et d'harmonie
13/06/2025 de 15h à 16h30

Séance 6 Gérer ses émotions
20/06/2025 de 15h à 16h30

Séance 7 S'accepter pour s'engager
27/06/2025 de 15h à 17h

Séance 8 Poursuivre vers l'après
04/07/2025 de 15h à 17h

Fondation Edith Seltzer
Plateforme Seltzer des Aidants
118 route de Grenoble - 05107 Briançon
www.fondationseltzer.fr

Carsat Retraite & Santé au travail Sud-Est