

LE MARDI DES AIDANTS

Des Fenottes de l'APF

Janvier / Février 2018

LES FORMATIONS

Un mardi par mois :

Date	Thème	Intervenant
Mardi 30 janvier De 14h30 à 16h30	Médecine Traditionnelle Indienne / YOGA* Relaxation et prise de recul par la respiration et par le mouvement <i>*Prévoir une tenue confortable de type jogging</i>	Aurélie Longepé, Professeur de Yoga thérapeutique
Mardi 27 février De 14h à 16h	L'hypnose et l'auto-hypnose Technique du traitement de la douleur et du stress [basée sur une capacité présente en chacun de nous] et qui conduit à un état de conscience modifié.	Marie-Hélène Boucand Médecin et Hypno-praticien / Diplômée de l'IMEL

LA SOPHROLOGIE

Un mardi par mois de 14h30 à 15h30 : les mardi 9 janvier et 6 février 2018

LE GROUPE DE PAROLE

Reprise des séances ! Prochaine le **mardi 23 janvier 2017 14h à 15h30** avec Justine Grange-
David, psychologue clinicienne.

Inscriptions : 04 72 43 04 77 / coordinatrice@apf69.asso.fr
www.fenottes-apf.fr

l'aide aux aidants



c'est plus que du répit

