

## ATELIER SANTE BIEN-ETRE POUR LES AIDANTS

*Véritables temps d'échanges, de découverte et de pratique, cet atelier est **gratuit et ouvert** à tous les aidants.*

**Sur inscription**

### ATELIER BIEN-ETRE / AUTO-HYPNOSE

L'atelier se déroulera de **14h à 16h**, les :

- Mercredi 9 octobre
- Lundi 21 octobre
- Lundi 4 novembre
- Lundi 18 novembre
- Lundi 25 novembre
- Lundi 9 décembre



Lieu : **Maison Relais Santé, 4 rue du Clos Gaillard, Valence**

**Au programme :**

- la respiration
- le bien-être physique (santé)
- la détente
- les pensées envahissantes
- le stress et le sommeil

Il est conseillé de participer aux 6 séances pour s'approprier les techniques et les pratiquer de façon autonome.

Atelier animé par **Sylvie BURGUET** (psychologue, hypnothérapeute).

---

**Pour des renseignements ou pour s'inscrire, merci de contacter :**

**Aurélia PLENET** – Service Prévention Promotion de la santé de la Mutualité française Auvergne Rhône-Alpes

Par téléphone : **04 75 80 80 48** – 06 34 45 52 31

Par mail : **a.plenet@mfara.fr**