

ATELIERS DÉTENTE POUR TOUS

Le CLIC de Douarnenez / Cap-Sizun et la Plateforme de répit et d'accompagnement pour les aidants familiaux vous proposent un moment pour penser à soi.

Des ateliers de sophrologie et de yoga, animés par des professionnels, qui vous permettront de vous recentrer sur vous-même, d'apprendre des techniques de respiration que vous pourrez réutiliser dans votre vie quotidienne, de relâcher vos tensions et de mieux appréhender les situations de stress.



En pratique : 12 séances gratuites dès le 8 novembre 2021

Ateliers ouverts aux personnes âgées de plus de 60 ans et aux aidants familiaux.

Pour les aidants familiaux, un accompagnement de la personne aidée est proposé sur place par une professionnelle de la Plateforme de répit.

Où ? Maison solidaire de Kermarron - Douarnenez

Quand ? Lundi de 10h30 à 12h, à compter du 8 novembre 2021.

Renseignements et inscriptions auprès du CLIC : 02.98.11.17.35

Gratuit. Pass sanitaire obligatoire

