

Vous qui prenez soin de votre proche jour après jour...



... offrez-vous une parenthèse de douceur à décliner de jour en jour !

Une série de 4 ateliers hebdomadaires (16h-18h30) pour...

- **vous poser**, prendre du recul, observer avec bienveillance votre vécu d'aidant.e, le partager avec d'autres, mieux comprendre les enjeux liés à l'accompagnement d'un proche vulnérable, (ré)ajuster vos engagements...
- **prendre soin de vous**, habiter votre corps, vous (re)connecter à vos essentiels, vous appuyer sur ce qui va bien... et **repartir détendu.e et ressourcé.e**

Le bonus ?

Votre proche sera le premier à bénéficier des effets secondaires de votre démarche !

Animés par **Anne Digout**

Actrice Métropole Aidante, formatrice « qualité relationnelle au cœur du soin et de l'accompagnement », et proche aidante.

Soutien exceptionnel de la CNSA

=> ateliers **gratuits** les jeudis 30 septembre, 7, 14 et 28 octobre 2021

Places limitées à 8 personnes, **ne tardez pas à vous inscrire !**

06 12 67 15 92 / digout.anne@gmail.com

A bientôt,

Vous qui prenez soin de votre proche jour après jour...



... offrez-vous une parenthèse de douceur à décliner de jour en jour !

Une série de 4 ateliers hebdomadaires (16h-18h30) pour...

- **vous poser**, prendre du recul, observer avec bienveillance votre vécu d'aidant.e, le partager avec d'autres, mieux comprendre les enjeux liés à l'accompagnement d'un proche vulnérable, (ré)ajuster vos engagements...
- **prendre soin de vous**, habiter votre corps, vous (re)connecter à vos essentiels, vous appuyer sur ce qui va bien... et **repartir détendu.e et ressourcé.e**

Le bonus ?

Votre proche sera le premier à bénéficier des effets secondaires de votre démarche !

Animés par **Anne Digout**

Actrice Métropole Aidante, formatrice « qualité relationnelle au cœur du soin et de l'accompagnement », et proche aidante.

Soutien exceptionnel de la CNSA

=> ateliers **gratuits** les jeudis 30 septembre, 7, 14 et 28 octobre 2021

Places limitées à 8 personnes, **ne tardez pas à vous inscrire !**

06 12 67 15 92 / digout.anne@gmail.com

A bientôt,