

2025

Ma bulle bien-être

Être bien avec soi pour être bien avec l'autre



Un cycle d'Ateliers autour :

- ✧ Du soin du visage et des émotions
- ✧ Des huiles essentielles
- ✧ De la réflexologie des mains

Les mardis De 10h à 12h

**Salle Danielle Darrieux
2 passage de l'Abbé Morgat**

DONGES

Découvrir et utiliser des techniques favorisant le bien-être, la détente et la confiance en soi.

Autour de 3 thématiques

🌀 Être à l'écoute de ses émotions

🌀 Être à l'écoute de son corps

🌀 Vitalité et estime de soi

Le visage- le reflet de ses émotions

Ouvrir les yeux sur ses besoins

Le calme au bout des doigts

Troubles du sommeil et lâcher-prise

Immunité et vitalité

Les mains- Le miroir de la journée

Les troubles musculo-squelettiques

Gérer ses émotions par les odeurs

Dynamisme et confiance en soi

Chaque atelier comprend un moment d'échanges et une partie pratique

Les Mardis De 10h à 12h

🌀 7 janvier

🌀 14 janvier

🌀 21 janvier

🌀 28 janvier

🌀 4 février

🌀 11 février

🌀 25 février

🌀 4 mars

🌀 11 mars

Si votre proche ne peut pas rester seul, une solution sera cherchée avec les partenaires

« Action soutenue par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de Loire-Atlantique-
agirseniors.loire-atlantique.fr »

🌀 Animés en alternance par :

Annie PICART : réflexologue

La réflexologie palmaire : repose sur la stimulation de points réflexes spécifiques afin de rétablir l'homéostasie de l'organisme.

Elle a l'avantage de pouvoir s'effectuer en toute circonstance et d'être simple à utiliser

Cécile LANDREAU : socio-esthéticienne

La socio-esthétique : contribue à la prise en charge globale des personnes, s'inscrit dans le cadre des soins de bien-être, répond à un besoin de (se)reconstruire et (re)trouver une bonne estime de soi afin de faciliter la réintégration familiale, sociale et professionnelle.

📍 **Où nous trouver** : *Salle de la résidence Danielle Darrieux*

2 passage de l'Abbé Morgat – DONGES



ALFa Répit – Le Relais des aidants

Tél : 02.40.66.94.58

Mail : contact@alfarepit.fr

Site : www.alfarepit.fr

