

## POUR S'INSCRIRE

L'atelier de relaxation se déroule en 4 séances de 1h30.

### – DATES –

- Vendredi 9 novembre 2018
- Vendredi 30 novembre 2018
- Vendredi 14 décembre 2018
- A définir avec le groupe

### – LIEU –

SOINS ET SANTE

325 bis, Rue Maryse Bastié  
69 141 RILLIEUX LA PAPE

*Parking gratuit*

*Accès bus C5 arrêt « Z.I. Champ du Roy »*

### – HORAIRES –

De 10h30 à 12h

### – ANIMATEUR –

Mélanie AUMIGNON, psychomotricienne

**Pour vous inscrire à l'atelier, contacter Mme VANHEMS par mail au :**

[elyse.vanhems@chu-lyon.fr](mailto:elyse.vanhems@chu-lyon.fr)

## CONTACTS

Si vous avez des questions ou si vous souhaitez avoir plus d'informations,

N'hésitez pas à contacter

**Mme VANHEMS** par mail

au: 06 45 26 82 09

[elyse.vanhems@chu-lyon.fr](mailto:elyse.vanhems@chu-lyon.fr)

Projet soutenu par :



SOINS ET SANTÉ



CMRR  
Centre Mémoire de Ressources et de Recherche  
LYON

*Vous accompagnez un proche malade et vous vous sentez stressé ou fatigué ?*

**SOINS ET SANTE** et

l'hôpital des **CHARPENNES**

vous invitent à participer à

**ATELIER DE  
RELAXATION**

L'objectif de cet atelier, à travers la **pratique de techniques de relaxation**, est de vous offrir **un temps de repos et de calme** pour trouver ou retrouver de la détente, du bien-être et pour vous aider à :

- Prendre du recul face aux situations et aux émotions difficiles
- Gérer vos réactions émotionnelles et votre stress au quotidien
- Vous accorder un temps de répit pour récupérer rapidement l'énergie nécessaire à la veille de votre proche malade
- Vous détendre face à un quotidien souvent épuisant et retrouver une meilleure qualité de sommeil
- Prendre conscience de votre corps et apaiser les tensions physiques et psychologiques

Quelques informations pratiques sur ces ateliers :

