

Information pratique

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

– HORAIRES –

De 10h30 à 12h

– DATES –

- Vendredi 25 janvier 2019
- Vendredi 15 février 2019
- Vendredi 8 mars 2019
- Vendredi 22 mars 2019

– LIEU –

Hôpital Des CHARPENNES
27 rue Gabriel Péri
69 100 Villeurbanne

Accès transports publics :
Métro A et B –station Charpennes
Tramways T1 –T4
Bus C2-C16-C17-27-37-70

– ANIMATEUR –

Mélanie AUMIGNON, psychomotricienne

Inscription (gratuite)

Pour vous inscrire ou si
vous souhaitez avoir plus
d'informations, n'hésitez
pas à contacter

Mme Elyse VANHEMS

Tel : 06 45 26 82 09

Mail : elyse.vanhems@chu-lyon.fr

Projet soutenu par :



SOINS ET SANTÉ



CMRR
Centre Mémoire de Ressources et de Recherche
LYON

Vous prenez soin d'un proche
malade d'Alzheimer ou
d'une autre maladie de la
mémoire **et vous vous sentez
stressé ou fatigué ?**

L'hôpital des CHARPENNES et
SOINS ET SANTE

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 :

