

Ateliers "Agir pour soi"

ouverts à tous les aidants et anciens aidants



Les ateliers proposés sont des temps collectifs pour
**développer sa capacité d'agir
sur sa santé.**

*Temps d'information et de mise en pratique
animés par des professionnels*

Plateforme Seltzer des Aidants
Salle Chantesoleil



118 route de Grenoble - 05100 Briançon

Inscription

06 75 75 76 68

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

Fondation Edith Seltzer

Plateforme Seltzer des Aidants
118 route de Grenoble - 05107 Briançon
www.fondationseltzer.fr  



Programme

Atelier 1 : Mieux vivre son quotidien

⇒ Mes besoins, mes limites...

Animé par Romane VAISSE, CODES05
Mardi 7 mai de 10h à 12h

Atelier 2 : Santé au naturel

⇒ Approche de la naturopathie

Animé par Manon HONNEGER
Mardi 14 mai de 10h à 12h

Atelier 3 & 4 : Se mettre en mouvement

⇒ Qi Gong

Animé par Isabelle REBOURS
Mardis 21 & 28 mai de 10h à 11h30

Atelier 5 : Bien-être & gestion du stress

⇒ Méditation Pleine conscience

Animé par Delphine CORNELYS
Mercredi 5 juin de 10h à 12h

Atelier 6 : Cuisine

⇒ Des recettes simples pour tous les jours

Animé par Magali ALBERT, Grain de Sel
Cuisine du Grand Chemin
Route du Poët Ollagnier
Vendredi 11 juin de 9h30 à 13h30

Sortie collective

⇒ Selon vos envies

Inscription

06 75 75 76 68

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

Fondation Edith Seltzer

Plateforme Seltzer des Aidants
118 route de Grenoble - 05107 Briançon
www.fondationseltzer.fr 