

Ateliers "Agir pour soi"

ouverts à tous les aidants et anciens aidants



À Embrun
Automne
2023

Accompagner un proche mobilise le corps et l'esprit au quotidien.

Les ateliers proposés sont des temps collectifs pour

**développer sa capacité
d'agir sur sa santé.**



Salle "Yoga Shala"
21 rue de la Levée

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

⇒ Gérer le stress

Animé par Amandine du CODES05
Jeudi 5 octobre de 14h à 16h

Atelier 2 : Se mettre en mouvement

⇒ Activité physique douce

Animé par Marion de Siel Bleu
Jeudis 12 et 19 octobre
de 14h à 15h30

Atelier 3 : Santé au naturel

⇒ Des conseils pratiques pour améliorer son quotidien

Animé par Manon, Naturopathe
Jeudi 9 novembre de 14h à 16h

Atelier 4 : Bien-Être

⇒ Automassages

Animé par Verushka
Jeudi 16 novembre de 14h à 16h

Atelier 5 : Cuisine

⇒ Des recettes simples pour tous les jours

Animé par Juliette de la Popote roulante (salle La Baratonne à Baratier)
Jeudi 23 novembre de 9h30 à 13h30

Sortie culture & détente

Jeudi 30 novembre

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 