

Anim'aidants

Animé par :
Madame Marion HOËT - UFCV

Anim'aidants est un atelier de sept séances de 2 heures dédié au bien-être des aidants familiaux. Il se déroulera du 11 septembre 2023 au 30 octobre 2023.

L'UFCV vous propose un cycle autour du bien-être au cours desquels vous pourrez découvrir ou redécouvrir des disciplines telles que l'art thérapie, la sophrologie, le yoga, la méditation, etc...

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude »

SANTÉ

ATELIER



DATE

11

Septembre
2023

14h30 - 16h30

LIEU

Lézignan

Espaces Seniors
2 Chemin de Cantarane

INFOS

Ateliers gratuits sur
inscription au
04 67 87 80 31

Proposé par

UFCV

Anim'aidants

Animé par :
Madame Marion HOËT - UFCV

Anim'aidants est un atelier de sept séances de 2 heures dédié au bien-être des aidants familiaux. Il se déroulera du 11 septembre 2023 au 30 octobre 2023.

L'UFCV vous propose un cycle autour du bien-être au cours desquels vous pourrez découvrir ou redécouvrir des disciplines telles que l'art thérapie, la sophrologie, le yoga, la méditation, etc...

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude »

SANTÉ

ATELIER



DATE

11

Septembre
2023

14h30 - 16h30

LIEU

Lézignan

Espaces Seniors
2 Chemin de Cantarane

INFOS

Ateliers gratuits sur
inscription au
04 67 87 80 31

Proposé par

UFCV

Le programme

ATELIER 1

11

**Septembre
2023**

14h30 - 16h30

Présentation du cycle d'ateliers
Découverte de l'art thérapie pour
faire connaissance

ATELIER 2

18

**Septembre
2023**

14h30 - 16h30

Atelier d'initiation à la sophrologie
Se détendre et apprendre à lâcher
prise

ATELIER 3

25

**Septembre
2023**

14h30 - 16h30

Atelier d'initiation à la sophrologie
Se détendre et apprendre à lâcher
prise

ATELIER 4

9

**Octobre
2023**

14h30 - 16h30

Atelier d'initiation à la
musicothérapie

ATELIER 5

16

**Octobre
2023**

14h30 - 16h30

Atelier d'initiation à la
musicothérapie

ATELIER 6

23

**Octobre
2023**

14h30 - 16h30

Atelier d'initiation au yoga et à la
méditation
Apprendre à gérer le stress et
l'anxiété

ATELIER 7

30

**Octobre
2023**

14h30 - 16h30

Atelier d'initiation au yoga et à la
méditation
Apprendre à gérer le stress et
l'anxiété

Pour vous inscrire, merci de nous transmettre les éléments suivants : Nom ; Prénom ; Adresse ; Téléphone ; Email.

Par mail : seniors.occitanie@ufcv.fr

Par téléphone : 04 67 87 80 31

Le programme

ATELIER 1

11

**Septembre
2023**

14h30 - 16h30

Présentation du cycle d'ateliers
Découverte de l'art thérapie pour
faire connaissance

ATELIER 2

18

**Septembre
2023**

14h30 - 16h30

Atelier d'initiation à la sophrologie
Se détendre et apprendre à lâcher
prise

ATELIER 3

25

**Septembre
2023**

14h30 - 16h30

Atelier d'initiation à la sophrologie
Se détendre et apprendre à lâcher
prise

ATELIER 4

9

**Octobre
2023**

14h30 - 16h30

Atelier d'initiation à la
musicothérapie

ATELIER 5

16

**Octobre
2023**

14h30 - 16h30

Atelier d'initiation à la
musicothérapie

ATELIER 6

23

**Octobre
2023**

14h30 - 16h30

Atelier d'initiation au yoga et à la
méditation
Apprendre à gérer le stress et
l'anxiété

ATELIER 7

30

**Octobre
2023**

14h30 - 16h30

Atelier d'initiation au yoga et à la
méditation
Apprendre à gérer le stress et
l'anxiété

Pour vous inscrire, merci de nous transmettre les éléments suivants : Nom ; Prénom ; Adresse ; Téléphone ; Email.

Par mail : seniors.occitanie@ufcv.fr

Par téléphone : 04 67 87 80 31