

Retrouvez votre bien-être avec une activité physique adaptée ! Conseils, bonnes pratiques, relaxation, gestes et postures ...

Objectifs

Le rôle des proches aidants (conjoint, enfant, entourage...) est précieux et essentiel, mais également difficile. Apprendre à utiliser son propre corps est fondamental pour l'aidant. En effet, trop de mauvaises postures, mauvaises habitudes et mauvais gestes parasitent la vie quotidienne et sont susceptibles de provoquer des troubles pouvant altérer santé et bien-être.

Soucieux de la santé des aidants, en partenariat avec l'association Siel Bleu, le CLIC All'âges propose une activité spécifique.

Thèmes Généraux Abordés

Education corporelle, relaxation musculaire, travail de respiration et détente, concentration et prise de conscience de son corps, assouplissement, étirement musculaire et propositions d'exercices à faire seul chez soi.

Modalités

- **Lieu** : Salle Victor Basch – CHARTRES DE BRETAGNE
- **Fréquence** : une séance par semaine, de 15h30 à 16h30
- Jeudi 12 novembre, Jeudi 19 novembre, Jeudi 26 novembre
- Jeudi 3 décembre, Jeudi 10 décembre
- Jeudi 7 janvier, Jeudi 14 janvier, Jeudi 21 janvier, Jeudi 28 janvier

Activité gratuite, encadrée par un professionnel de l'association Siel Bleu

Inscriptions auprès du CLIC All'âges : 02.99.77.35.13
Activité réservée aux aidants

Ce projet est soutenu par :