

## Modalités pratiques

**Inscription préalable** nécessaire au plus tard 7 jours avant la date de l'atelier.

*Par téléphone: 02.98.04.01.97*

*Ou par mail:*

*lepenty@amities-armor.asso.fr*

**Tarif:** Gratuit.

Action financée par l'ARS

**Lieu:**

Résidence Services Seniors  
**Les Houblons**

22, Rue de Bohars

29200 Brest

(Parking gratuit disponible)

Votre proche peut être accompagné par un professionnel de la plateforme de répit pendant que vous participez à l'atelier.

**Demande à préciser au moment de l'inscription.**



**Pour tout renseignement et inscription**

**Merci de contacter :**

Plateforme de répit  
« LE PENTY »

**02 98 04 01 97**

lepenty@amities-armor.asso.fr



**Direction générale :**

11, rue Lanrédec – CS 33813 – 29 238 Brest  
Cedex 2

Tél. 02 98 03 06 77 – Fax 02 98 47 56 74

Internet :

<http://www.amities-armor.asso.fr>  
amities@amities-armor.asso.fr



## **ATELIER Bien être pour les aidants**

**Vous accompagnez un proche atteint d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée**

**Venez découvrir les bienfaits de la sophrologie et de la réflexologie**

**Etre aidant est éprouvant. Ces techniques vous permettront de vous détendre et de soulager des maux du quotidien**

**BREST,  
Mercredi 3 novembre 2021  
Mercredi 17 novembre 2021**

## Dates des ateliers :

### SOPHROLOGIE

**Mercredi 3 novembre**

De 14h à 15h30

Animé par Marie-Laure  
FEILLANT



### REFLEXOLOGIE

**Mercredi 17 novembre**

De 14h30 à 15h30

Animé par Béatrice TURPIN



## Atelier reflexologie

Cet atelier consiste à vous montrer comment et où vous masser selon l'état dans lequel vous vous sentez. Vous aurez en plus des petites astuces (digitopuncture), à pratiquer presque n'importe où.

### Objectifs:

- Apprendre les gestes de base pour se détendre
- S'accorder du temps pour soi
- Prendre soin de soi pour un mieux être
- Reconnaître, sentir ce que notre corps nous dit (point qui soulagent en réflexologie et en digitopuncture).

## Atelier sophrologie

Cet atelier permet de découvrir une méthode qui aide à la prise de conscience par des techniques de relaxation, d'activation du corps et de l'esprit. Ces outils peuvent être utilisés facilement dans la vie quotidienne.

### Objectifs:

- Gérer et prévenir stress et anxiété
- Mieux dormir
- Aider à récupérer physiquement et mentalement
- Accompagner un événement de vie ou un changement