

## Un Week-end Répit

**pour vous aidants et adhérents à l'UNAFAM,**

**L'UNAFAM – Finistère vous propose un instant répit et ressource,  
le week-end du 24 au 26 mai 2024,  
au centre de Moulin-Mer à Logonna-Daoulas**

***Réservez vos places dès maintenant !***

Dates : du 24 au 26 mai 2023

Accueil et prise des chambres le vendredi 24 dès 18h00.

Les ateliers et visites débiteront le samedi matin à 9h30 pour terminer le dimanche à 16h00.

Coût : il vous sera demandé une participation de **25 € par personne.**

Vous pouvez venir en couple.

**Prévoyez une tenue confortable, un tapis de sol, si possible, une légère couverture, plaid, et un coussin ou un oreiller (il y en aura dans les chambres).**

**Renseignements : tel. 07 88 17 72 32    Inscription : [29@unafam.org](mailto:29@unafam.org)**

*Le nombre de place étant limité, nous clôturerons les inscriptions par ordre d'arrivée.*



*Merci de votre compréhension.*

***Au menu !***

Des découvertes et du calme dans un cadre de verdure  
au fond de la rade de BREST.

De la sophrologie : *S'appuyer sur son corps  
pour vivre plus détendu.*

Découvrir la relaxation *avec les bols tibétains.*

Des visites -détente : *Observer la rade de BREST à bord  
d'une barge du centre nautique.*

*Visite botanique et jardinage à l'Abbaye de Daoulas*

*Pour l'organisation pratique, mettre les pieds sous la table !*

**Détail du programme ci-après.**



## **Au Programme de ce week-end des aidants du 24 au 26 mai au Centre nautique de Moulin-Mer à Logonna-Daoulas**

**Vendredi soir** : accueil, Dîner 19 h

Rencontre des participants, possibilité d'aller se balader, ou jeux à disposition, ateliers créatifs selon les envies.

**Samedi matin** : 9h30- 12h

Atelier sophrologie avec Margot Abgrall, sophrologue,

Très au fait des troubles psychiques. Elle a participé à la création du Gem « le Petit Grain » à Brest. Elle anime des sessions pour les aidants familiaux dans plusieurs structures.

Elle nous propose des pratiques courtes, accessibles à tous et toutes, faciles à mettre en œuvre dans notre vie quotidienne. Ces pratiques s'appuient et agissent sur le corps, l'esprit et les émotions.

*« S'appuyer sur son corps pour prendre le temps de souffler, de trouver la juste posture pour vivre plus détendu. En deux mots, il s'agit de devenir son meilleur ami »* dixit Margot.

**Prévoir une tenue confortable**

**Déjeuner** : 12h30

**Samedi après-midi** : 14h-16h30

Sortie en Rade de Brest à bord de la barge du Centre nautique, découverte de la biodiversité de la rade, faune et flore. Prévoir des chaussures confortables et éventuellement un p'tit imper au cas où !

**Goûter** : au retour

**Après le goûter** : jeux, activités créatives, balade autour du Centre nautique suivant vos envies.

**Dîner** : 19h00

**Dimanche matin** : 10h-11h30

Séance de relaxation avec les bols tibétains proposée par Gabriel Dietrich. La vibration des bols aide à dénouer les tensions en créant un état de relaxation profonde, elle invite à un voyage intérieur tout en douceur.

**Prévoyez une tenue confortable, un tapis de sol, si possible, une légère couverture, plaid, et un coussin ou un oreiller (il y en aura dans les chambres).**

**Déjeuner** : 12h30

**Dimanche après-midi** : 14h30-15h30

Visite guidée du jardin des simples de l'Abbaye de Daoulas,

Propriétés médicinales, ethnobotanique ou encore techniques de jardinage, voici quelques-uns des innombrables et incroyables sujets d'échanges autour des jardins de l'Abbaye. La grande diversité des collections abritées à Daoulas permet de retracer la longue, complexe et riche relation des Hommes aux plantes et aux jardins.

Fondée au 12<sup>e</sup> siècle par les chanoines réguliers de l'ordre de Saint-Augustin, l'Abbaye de Daoulas surplombe la petite ville de Daoulas, autrefois port stratégique entre Léon et Cornouaille. Elle conserve encore aujourd'hui de beaux témoignages de sa splendeur initiale : un cloître roman, des vestiges des bâtiments communautaires du 13<sup>e</sup> siècle, une fontaine et un oratoire du 16<sup>e</sup> siècle.

**Goûter** 16h00 et fin séjour

*Ce programme bénéfique du soutien financier  
du Conseil départemental du Finistère et du Crédit Mutuel de Bretagne*