



Relais du  
Bien-être  
SÉJOURS POUR SOI

Aidants identifiés  
par les **structures  
compétentes** (PFR,  
association et corps médical...)

Petit groupe d'aidants du  
même département pour  
créer du **lien social**

**14h** d'ateliers sur 3 jours

**3** intervenants experts  
et diplômés

#### PROGRAMME DE 3 JOURS

(Mise en place d'un covoiturage)

**ARRIVÉE** en soirée (la veille)

##### Se sécuriser

- Faire connaissance avec le groupe

##### Moment de convivialité

- Dîner d'accueil



# Aidants familiaux, et si vous preniez du temps pour vous?

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

TEMPS LIBRE

## MATIN

### Sophrologue

#### Accueillir ses émotions

- Présenter sa situation de vie

- Échanger et faire part de ses attentes

#### Gérer son stress

- Découverte des techniques de sophrologie

- Initiation à la sophro relaxation
- Découverte des techniques de respiration

- Pratique de la marche consciente avec éveil des sens

- Réduire ses troubles du sommeil

## APRES MIDI

### Sophrologue

#### Accueillir ses émotions

- Atelier relaxation et méditation

- Les 5 émotions primaires

- Accepter sa situation

- Apaiser ses émotions et apprendre à positiver

- Oser se faire aider et déléguer

- Marche consciente

## MATIN

### Enseignant en activité physique adaptée

#### Mettre le corps en action

- Réveil musculaire

- Atelier pratique d'activité physique

- Apprendre des gestes ludiques aidants/aidés

- Développer l'envie de bouger

- Renforcer la cohésion de groupe

## APRES MIDI

### Reflexologie plantaire

#### Améliorer son bien-être

- Lâcher prise au travers du soin (1h)

- Dissiper les tensions pour retrouver l'équilibre du corps

## TEMPS LIBRE

## MATIN

### Sophrologue

#### Approfondir les acquis

- Atelier relaxation et méditation

- Vivre l'instant présent

- Retrouver sa confiance en soi

- Formuler un engagement pour le retour chez soi

## APRES MIDI

### Sophrologue

#### Faire le bilan de cette parenthèse

- Évaluer son séjour

- Rencontre avec les financeurs du projet

- Moment d'échange entre les participants

## JOUR 2 APRÈS-MIDI & JOUR 3 MATIN

**Des moments de temps libre entre les massages sont prévus, (voir planning individuel)**

#### Se relaxer

##### Nos propositions :

- Lecture

- Sieste

- Marche dans la nature

- Baignade (piscine ou lac) sur certains châteaux

- Jeux de carte

- Échanges avec le groupe

- Relaxation

- Sylvothérapie