



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

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

JOUR 2

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

JOUR 3

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

TEMPS LIBRE

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