



Soins
énergétiques
Sophrologie
Massages
Shiatsu...

Espace
Michel Favier

Vendredi
13 octobre

17h30 à 21h

3^{ème}
édition

Soirée des aidants

Tous les ateliers sont gratuits.



Le CCAS de Grigny organise, en partenariat avec Les Vigilantes, une soirée dédiée aux aidants Familiaux, bénévoles indispensables pour le maintien à domicile des personnes les plus fragiles.

Une personne est considérée comme aidant Familial lorsqu'elle s'occupe quotidiennement d'un proche dépendant, handicapé ou malade et quel que soit son âge.

Programme des ateliers

Soin énergétique de 17h30 à 19h30 (15mn)

Marylène Parodi : Soins holistiques visant le mieux être du corps et de l'esprit.

Peinture intuitive à 17h30 et à 20h (1h - 6 pers./atelier)

Caroline Pillon « O pur bonheur » : Peindre en laissant libre cours à son imagination, juste pour se détendre et profiter de l'instant présent. Aucune compétence particulière requise.

Shiatsu de 17h30 à 21h (20mn)

Raphael Teyssot : discipline énergétique de mieux être et de prévention par pression des doigts qui trouve ses racines dans la médecine traditionnelle chinoise.

Pura Détox™ de 17h30 à 21h (45mn)

Arlette Marduel : thalasso énergisante du corps par des bains de pieds. Permet la libération des toxines et un vrai instant de détente.
Contre-indications pacemaker-transplanté, Femme enceinte

Théâtre d'improvisation à 18h (1h - 10-12 pers./atelier)

Florianne Pellerin Ania : permet de gagner en confiance en soi et d'apprendre à lâcher prise sans crainte du jugement.

Massage assis de 18h45 à 19h50 (15mn)

Caroline Pillon « O pur bonheur » : massages bien-être permettant de libérer les émotions, de favoriser la communication et le lâcher prise.

Sophrologie à 19h (1h - 10 pers./atelier)

Marie-Céline Degoué : du bien-être pour le corps et l'esprit.

Massage réflexologie palmaire de 19h30 à 21h (20mn)

Marlène Brion : un massage des mains qui libère les tensions physiques et émotionnelles.

Coin détente toute la soirée

Verre de l'amitié et accueil possible des aidés

Tout le programme ici



Inscriptions au CCAS jusqu'au 6 octobre
04 72 49 52 10 - ccasgrigny@mairie-grigny69.fr