

**Aide aux
proches aidants**



**Gratuit
pass sanitaire obligatoire**

**« PROCHES-AIDANTS,
PRENEZ UN MOMENT POUR VOUS ! »**

samedi 27 novembre 2021

de 14h à 17h



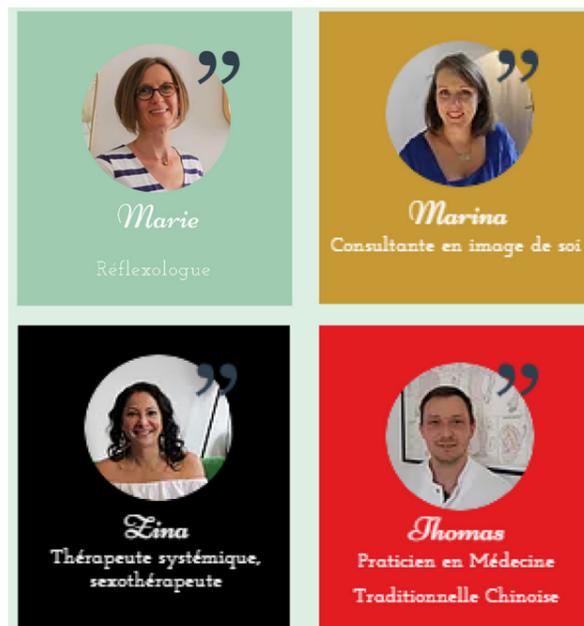
LA MAISON DU MIEUX-ÊTRE SOLIDAIRE

«L'après-midi des aidants»

à La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes,

place Toulouse-Lautrec à Mordelles

ENEZ NOMBREUX !



Information et inscription auprès de La Longère : 02 90 02 36 36.

La Longère

Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes

Pôle Gérontologie & Handicap - La Longère

Place Toulouse-Lautrec - 35 310 MORDELLES



02 90 02 36 36



lalongere@cias-ouest-rennes.fr



www.cias-ouest-rennes.fr

«L'après-midi des aidants»

Être aidant n'est pas toujours de tout repos.

La longère du CIAS vous offre une pause le temps d'un après-midi. Des intervenants de la **Maison du Mieux-Être Solidaire de Rennes** seront présents le temps d'un moment convivial pour vous accompagner : réflexologue, consultante en image, Qi cong, psychothérapeute.

Marie Chévé, réflexologue.

Marie vous fera découvrir qu'en prenant soin de nos pieds, nous prenons soin aussi de l'ensemble de nos tissus et organes.

Zina Bani, psychothérapeute systémique.

Zina vous proposera des ateliers sur les émotions et de petits rendez-vous individuels.

Thomas Leduc, spécialiste en médecine chinoise traditionnelle.

Il vous fera découvrir le Qi Cong, gymnastique traditionnelle axée sur la maîtrise du souffle et l'équilibre des énergies internes.

Marina Nguyen Dang, consultante en image.

Prendre soin de soi, c'est aussi harmoniser notre mieux-être intérieur avec l'extérieur. Prendre soin de soi, c'est savoir les tissus, les coupes, les couleurs qui conviennent à notre personne. S'occuper de l'extérieur agit aussi sur notre mieux-être intérieur.



Marie

Réflexologue



Marina

Consultante en image de soi



Zina

Thérapeute systémique,
sexothérapeute



Thomas

Praticien en Médecine
Traditionnelle Chinoise

