



Accompagn'
Aidants

Plateforme d'Accompagnement et de Répit

MIEUX GÉRER MES ÉMOTIONS ET MON STRESS

La Plateforme de Répit en partenariat avec la commune de La Chapelle-Thouarault vous accueille de février à avril 2026, pour des ateliers de bien-être à destination des aidants.

02 90 02 36 37

accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr

www.cias-ouest-rennes.fr



Atelier Sophrologie

Les ateliers de « bien-être » sont des solutions intéressantes pour vous permettre de souffler et de prendre du recul sur votre situation. L'idée est de coupler ces ateliers à un temps d'échange permettant également de s'exprimer sur ses émotions et son ressenti. Et ainsi favoriser le mieux-être, en permettant un travail sur le corps et la respiration pour apprendre à lâcher peurs, angoisses et favoriser la relaxation et le sommeil.

Ce cycle d'atelier totalement gratuit, est composé de 8 séances de 1h30

Le nombre de places étant limité, nous vous invitons à vous inscrire auprès de la plateforme « Accompagn'Aidants » au 02.90.02.36.37

Dates / lieu

**SALLE DU HAUT VILLAGE,
10 RUE DU HAUT VILLAGE, À LA CHAPELLE-THOUARAUULT**

Les vendredis de 14h30 à 16h00 :
13, 27 février,
6, 13, 20, 27 mars,
3 et 10 avril

Les activités sont soutenues par nos partenaires :

