



♥ Aidants ? Se préserver pour mieux accompagner !



- **26 mars** [Entre 9h15 et 17h]
- **9 avril** [De 13h30 à 16h30]
- **21 avril** [De 14h à 15h30]
- **22 juin** [De 14h à 16h]
- **24 sept.** [De 14h à 16h]



Résidence Bonne Nouvelle
Rue du Docteur Grange
73300 Saint-Jean-de-Maurienne
Sauf Ballade nature contée :
Le Châtel/La Tour-en-Maurienne



Vous apportez une aide régulière à l'un de vos proches (famille, ami, voisin, etc.) en situation de maladie, en perte d'autonomie ou de handicap ? Vous soutenez une personne de votre entourage ? La Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes vous invite à son atelier **Aidants ? se préserver pour mieux accompagner ! Vous êtes libres de participer à une ou plusieurs séances.** Pour faciliter votre mobilité, un **covoiturage** sera mis en place sur simple inscription. En cas de difficultés pour vous rendre disponible, n'hésitez pas à nous contacter.

S'accorder un temps suspendu

- **Judi 26 mars de 9h15 et 17h** (6 créneaux disponibles)
- Offrez-vous un moment de réconfort et de bien-être avec **Angélique Kino**, socio-esthéticienne. **Ce temps individuel d'une heure** a pour objectif de prendre soin de votre corps et d'apaiser votre esprit dans un cadre bienveillant.

Ballade nature contée

- **Judi 9 avril de 13h30 à 16h30**
- Cette balade contée nous offrira un panorama unique sur la vallée de la Maurienne, de l'Arvan et sur les Aiguilles d'Arves. Nous parcourrons près de 2 km avec un dénivelé d'environ 125 mètres. **Zian des Alpes**, personnage authentique et montagnard passionné, nous emportera dans le monde merveilleux de la tradition orale alpine. Il a ce talent de faire naître et partager des émotions en créant un moment inoubliable et authentique.

Prendre soin de soi avec l'auto-massage (Do-In)

- **Mardi 21 avril de 14h à 15h30**
- Le *Do-In* est une pratique accessible à tous, offrant la possibilité de prendre soin de son bien-être physique et mental, ainsi que de son équilibre interne. Séance animée par **Claire Avenas**, praticienne en énergétique chinoise.

Cuisiner vite et bien, c'est possible ?

- **Lundi 22 juin de 14h à 16h**
- Prendre soin des autres, une évidence ! Prendre soin de soi, étrangement plus compliqué... Avec des astuces pour préparer en 2 coups de cuillère à pot des repas sains et délicieux, réorganisez-vous pour prendre aussi bien soin de vous que de vos proches. Vous le valez bien ! Séance animée par **Anne Claude**, diététicienne.

Le bien-être par le chant

- **Judi 24 septembre de 14h à 16h**
- Venez découvrir et vous initier au chant avec **Véronique Natali**, chanteuse, dans un cadre bienveillant. Ce moment d'exploration ludique des fondamentaux permet d'améliorer le bien-être, de révéler sa voix dans le partage et le plaisir de manière intuitive. Osez, tout le monde est le bienvenu !



Inscription gratuite mais obligatoire

Renseignements/inscription :
Tél. 06 24 69 48 25 ou
contact_inscription@mfarafra.fr

