

RENCONTRE SANTÉ



Aidants,  
votre santé,  
parlons-en !



## Des ateliers bien-être pour les aidants à Pont-De-Cheruy



**Le 26 février** de 18h à 20h à la mairie  
**Relaxation sonore** animé par Bérangère NEMOZ  
*S'accorder une pause et prendre le temps de ressentir les sons et vibrations.*

**Le 11 mars** de 14h à 16h à l'Espace Pontois  
**Découverte de l'automassage** par Isabelle D'HAHAN  
*Découvrir des gestes simples pour se faire du bien, soulager ses tensions et se relier à son corps.*



**Le 18 mars** de 14h à 16h à l'Espace Pontois  
**Découverte du Yoga** animé par Nathalie ROLLAND  
*Mieux maîtriser sa respiration, apprendre à lâcher prise et à vivre le moment présent.*

Ateliers gratuits  
Sur inscription

Renseignements et inscriptions :  
Alexis LANOOTE, service Prévention  
Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes  
**04 75 80 59 60 – a.lanoote@mfaraf.fr**

Pour les aidants

Vous accompagnez un proche fragilisé ?

*un conjoint, un parent, un enfant, un membre de la famille, un ami ou un voisin*

Venez prendre un temps pour vous !

Les partenaires :

