

LES JEUDIS DES POSSIBLES

Une parenthèse de bien-être pour les aidants familiaux

“ Parce que les aidants prennent soin de leurs proches chaque jour,
il est essentiel qu'ils puissent, eux aussi,
prendre soin d'eux. ”



BAIN SONORE

Un voyage sonore pour ralentir,
se détendre et se ressourcer grâce
aux vibrations des bols chantants,
du gong et d'autres instruments
aux sonorités apaisantes.



Animé par
Bénédicte Dufrenne



VOIX, CORPS & ÉMOTIONS

Une invitation à explorer ses émotions
à travers la voix, le souffle, le mouvement,
le chant et des jeux d'expression,
dans un cadre chaleureux
et bienveillant.



Animé par
Marie-Béatrice Bernardi



CLAPIERS



UN JEUDI
PAR MOIS



OUVERT À TOUS

LES AIDANTS FAMILIAUX

INSCRIPTIONS SUR HELLOASSO

BAIN SONORE



Scannez pour vous inscrire

VOIX, CORPS & ÉMOTIONS



Scannez pour vous inscrire