



FORMATION RETRAITES AIDANTS

# Le Bien-être

par le mouvement et la relaxation

Pour toute information  
Assurés et retraités :

[www.carsat-sudest.fr](http://www.carsat-sudest.fr)  
pour s'informer en ligne

ou  
[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)

Suivez-nous  
sur [facebook.com/Carsat.SudEst](https://facebook.com/Carsat.SudEst)

**3960** Service 0,06 €/min  
+ prix appel

De l'étranger, d'une box ou d'un mobile,  
composez le **09 71 10 39 60**.

Référence Dap22\_aidants\_be\_2016. Crédit Photos : Thinkstock 2015. Réalisation Carsat Sud-Est



# S'ÉTIRER, S'ASSOULIR, MAINTENIR LE SENS DE L'ÉQUILIBRE... SANS FORCER !

Face au risque d'épuisement physique et psychologique des aidants non professionnels, la Carsat Sud-Est met notamment en place une formation expérimentale « Le bien être par le mouvement et la relaxation ». **INSCRIVEZ-VOUS !**

## Pourquoi ?

- Pour vous accompagner dans des périodes de la vie où vous rencontrez épuisement moral, interrogations, stress, difficultés dans votre rôle d'aidant, dans les changements de situations de vie.
- Pour savoir mieux gérer les émotions et le stress dans certaines situations au quotidien et favoriser un état de bien-être corporel.
- Pour favoriser les échanges et recueillir des conseils.
- Pour rompre l'isolement et se ménager des temps de répit

## Contenu de la formation

- Cette formation animée par un sophrologue permet d'agir sur les douleurs musculaires, articulaires, les migraines, le sommeil, la mémoire, la concentration, le système émotionnel : stress, nervosité, colères, peurs, addictions, etc.
- Elle est basée sur des : techniques de relaxation et de respiration, exercices d'étirement, de souplesse, de contraction/décontraction et d'automassages et proposition d'exercices à faire chez soi.



## Comment ça marche ?

- Réalisées dans un cadre convivial sous forme de séances pédagogiques et ludiques, gratuites, en petit groupe de 10 à 12 personnes.
- Cette formation se compose de 8 séances de 1h30, à raison d'une séance par semaine.

## Pour qui ?

- Pour tous les aidants de 60 ans et plus accompagnant une personne âgée ou handicapée, quel que soit le régime de protection sociale.

## Où ?

- Les ateliers se déroulent au plus près de chez vous.