

ATELIER
« Aidants, votre santé, parlons-en »

Ma parenthèse santé et bien-être !

DATES DES SÉANCES

Mardi 11, jeudi 20 et jeudi 27 octobre
Mardi 8, jeudi 17 et jeudi 24 novembre

HORAIRES : de 14h à 16h30

LIEUX

- **Pour le 11 octobre** : Annecy
(lieu communiqué à l'inscription)
- **Pour les autres dates** :
Chambre des métiers et de l'artisanat
28 avenue de France – 74000 Annecy



Inscription obligatoire sur le site via le formulaire en ligne :
Cliquez-ici !

Renseignements / Aide à l'inscription
Virginie DENARIE : 06 88 48 88 65 ou v.denarie@mfara.fr



#Rencontresanté



ATELIER
« Aidants, votre santé, parlons-en »

Ma parenthèse santé et bien-être !



Les mardis et jeudis

**DU 11 OCT.
AU 24 NOV. 2022**

Dates détaillées au verso
De 14h à 16h30



Annecy
Lieux détaillés au verso



Les partenaires :



GRATUIT

La **Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes**
vous invite à l'atelier « **Ma parenthèse santé et bien-être !** ».

*Vous accompagnez régulièrement un proche ?
Et vous, qui prend soin de vous ?*

Près de 11 millions d'entre nous accompagnent au quotidien un proche en situation de maladie ou de handicap pour les activités de la vie quotidienne.

Tout le monde parle de santé, de faire attention à soi... Mais lorsque l'on est aidant, cela est plus facile à dire qu'à faire ! Souvent le temps et l'énergie manquent.

Animé par des professionnels, cet atelier est l'occasion de rencontrer d'autres personnes qui vivent la même situation que vous, de parler de santé et de découvrir des activités de bien-être et de ressourcement.



OCTOBRE

Mardi 11 octobre 2022 de 14h à 16h30

→ **Balade contée à la découverte des secrets d'Annecy**

La santé en balade : un circuit de marche, à travers Annecy à la découverte de ses secrets et ponctué de pauses contées. Cette balade contée sera animée par **Linda Giaconi, conteuse professionnelle**, Compagnie Le Colibri conteur.

Jeudi 20 octobre 2022 de 14h à 16h30

→ **Gérer ses émotions par la découverte de la cohérence cardiaque**

La cohérence cardiaque est une pratique de gestion du stress et des émotions. Les exercices sont basés sur la respiration pour réguler le rythme cardiaque afin de réguler son stress, son anxiété. Venez découvrir et pratiquer ces exercices de cohérence cardiaque avec **Louis Pellegrin, coach Sport-Santé et praticien en cohérence cardiaque** !

Jeudi 27 octobre 2022 de 14h à 16h30

→ **L'art de prendre soin de soi avec l'Art-Thérapie**

Venez vivre l'expérience étonnante de la création auprès de **Corinne Bertrand, Art-thérapeute**. Venez avec votre imagination, votre curiosité et laissez-vous surprendre. Aucune compétence artistique n'est requise.



Vous pouvez assister à une ou plusieurs séances.
Pensez à vous inscrire à l'avance, le nombre de place est limité !

NOVEMBRE

Mardi 8 novembre 2022 de 14h à 16h30

→ **Découvrir la sophrologie pour favoriser un mieux être au quotidien**

La sophrologie est une méthode de relaxation composée d'exercices respiratoires, de mouvements doux et de visualisation positive. Elle favorise le développement d'attitudes et de comportements permettant de mieux gérer les difficultés au quotidien et, à terme, d'augmenter durablement le sentiment de bien-être. Venez découvrir la sophrologie avec **Françoise Bollon, sophrologue**.

Jeudi 17 novembre 2022 de 14h à 16h30

→ **Nourrir mon Enfant intérieur, la voie de l'équilibre alimentaire**

Découvrez comment l'Enfant intérieur, notre part instinctive et émotionnelle, joue sur notre relation à la nourriture. Commençons à repérer les mécanismes par lesquels nous nous coupons de lui, ou au contraire lui laissons piloter notre comportement alimentaire, entraînant kilos émotionnels et culpabilité. Ouvrons les pistes qui vous permettront de retrouver équilibre et sérénité, avec bienveillance, avec **Anne Claude, diététicienne**.

Jeudi 24 novembre 2022 de 14h à 16h30

→ **Chanter pour se libérer**

Venez découvrir et vous initier au chant, avec **Véronique Natali, chanteuse, interprète & auteure-compositrice**, 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. Chanter en groupe améliore la concentration, permet d'être plus présent à soi-même et ici le chant n'est pas une fin en soi mais une expérience. Osez, tout le monde est le bienvenu !