



Pour vous inscrire  
à ces ateliers de relaxation

Merci de contacter

la cellule de coordination  
du réseau AGEP  
au 01.46.36.08.12



Réseau AGEP  
2, Rue Plichon  
75011 Paris  
Métro : Père Lachaise  
Site Internet : [reseau-agep.org](http://reseau-agep.org)

ASSOCIATION GERIATRIQUE DE L'EST PARISIEN

AGEP

Association loi 1901 déclarée au JO



ATELIERS DE RELAXATION

Pour les Aidants familiaux de Personnes Âgées  
atteintes de maladie neurodégénérative



**PRESTATION GRATUITE**

**INSCRIPTION AU 01.46.36.08.12**

*Dans le soin quotidien que vous apportez à votre proche malade, vous vous sentez entièrement concentrés sur les besoins de ce dernier, oubliant les vôtres.*

*La fatigue occasionnée par ces soins constants peut engendrer en retour un syndrome d'épuisement, une réactivité négative aux troubles du comportement, source de sentiment de culpabilité, une rupture avec votre vie professionnelle et/ou personnelle.*

**Vous êtes aidants familiaux de personnes âgées atteintes de maladie neurodégénérative, celles-ci habitant dans le 11<sup>ème</sup>, le 12<sup>ème</sup>, le 19<sup>ème</sup> ou le 20<sup>ème</sup> arrondissement de Paris ?**

**Vous avez besoin de vous détendre psychologiquement, de vous recentrer sur vous-même ?**



#### NOUS VOUS PROPOSONS DE :

- Vous offrir un moment de détente
- Vous permettre de vous recentrer sur vous le temps de la séance
- Vous amener à une détente corporelle et psychique
- Favoriser la revalorisation de votre implication
- Ralentir votre épuisement par une prise de conscience de votre fatigue, de vos difficultés et par une acceptation du besoin de souffler.

## **L'AGEP vous propose, gratuitement : Des ateliers de relaxation animés par Mme Amélie LARTAUD Psychomotricienne**

#### DATES :

27/05/10 - 10/06/10 - 17/06/10 - 22/07/10 - 16/09/10 - 30/09/10 – 14/10/10 – 28/10/10

#### HORAIRES :

de 14h00 à 16h00

#### LIEUX :

Salle AGECA

177, Rue de Charonne

75011 Paris

Métro : Alexandre Dumas

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Ateliers de 6 à 8 participants maximum

#### DEROULEMENT :

- Accueil des participants
- Temps d'échanges, de prises de contact, explication du déroulé de la séance
- Séance de relaxation statique et/ou dynamique
- Temps de reprise et de verbalisation sur les sensations éprouvées
- Echanges plus informels autour d'un verre de thé
- Départ et rappel de la date de la séance suivante

