

ATELIERS PRENDRE SOIN DE L'AIDANT POUR UN MIEUX ÊTRE DE L'AIDÉ

ANIMÉS PAR MARIE LAURE GARIN
INFIRMIÈRE ET FORMATRICE



**ATELIERS
GRATUITS**

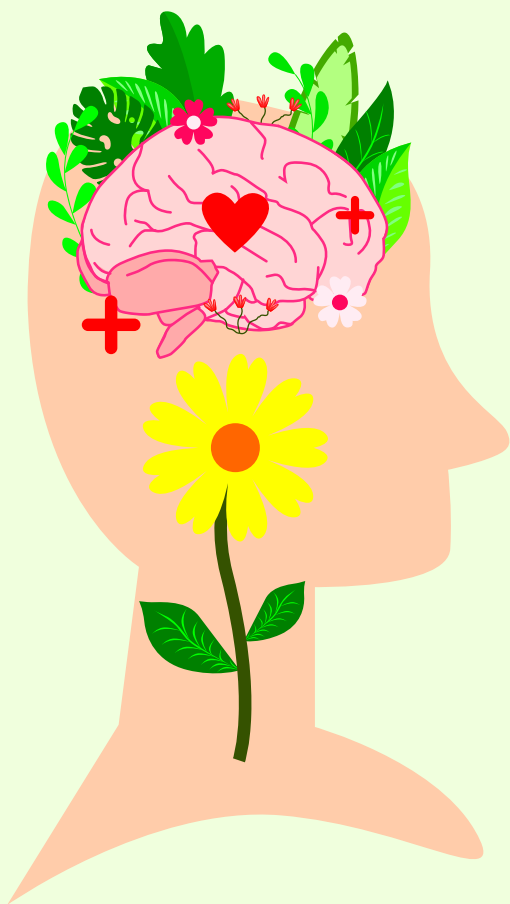
ENEZ PROFITER DE CES TEMPS DE
PAUSE ET DE "MIEUX-ÊTRE" ET
APPRENEZ À PRENDRE SOIN DE
VOUS

**DE 14H
À 17H**

**21 SEPTEMBRE 2026
5 OCTOBRE 2026
19 OCTOBRE 2026
2 NOVEMBRE 2026
16 NOVEMBRE 2026
30 NOVEMBRE 2026
7 DÉCEMBRE 2026**

ADMR MERDRIGNAC-LOUDÉAC
5 RUE DE BROCÉLIANDE - 22230 MERDRIGNAC
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :
02 96 61 22 96 / a.coeurdray@admr22.org

AU PROGRAMME



- JE FAIS CONNAISSANCE ET PARTAGE MON VÉCU EN TANT QU'AIDANT.E
- JE PRENDS SOIN DE MOI ET DE MES ÉMOTIONS
- JE DÉVELOPPE MON ESTIME (MON IMAGE, MON IDENTITÉ)
- JE (RE)TROUVE MA PLACE
- JE DORS, JE BOUGE, JE RIS, J'ENTRETIENS MON CORPS ET MON ESPRIT
- JE DÉVELOPPE MON ESTIME : MES MAINS QUI DONNENT ET REÇOIVENT

ADMR MERDRIGNAC-LOUDÉAC

5 RUE DE BROCÉLIANDE - 22230 MERDRIGNAC

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

02 96 61 22 96 / a.coeurdray@admr22.org

