

**Gratuit pour les
proches aidant·e·s**

UN NOUVEAU CHEMIN DE VIE

ATELIERS DE SOPHROLOGIE



**Pour vous qui accompagnez un proche
atteint dans sa santé ou son autonomie**

PRENDRE SOIN DE SOI SIMPLEMENT

Un parcours en 3 étapes pour expérimenter un mieux-être physique et mental, se considérer avec respect et bienveillance, découvrir sérénité, confiance et joie.



Etape Découverte

Aller à la rencontre de soi,
se poser, respirer,
s'écouter, abaisser son
niveau de vigilance

Lâcher prise
Activer ses capacités de
confiance et d'harmonie
physique et mentale.
Expérimenter détente et
relaxation.
Développer son attention et
sa concentration.
S'ancrer dans le quotidien.



Etape Ressentis

Accueillir les émotions dans
la bienveillance,
le respect et l'écoute

Mettre en lumière les
comportements adaptatifs
acquis.
Changer de regard,
Se "nettoyer" du stress.
S'ancrer positivement et
expérimenter un nouveau
sentiment de force au
quotidien.



Etape Actions

Comment aller plus loin,
faire face aux défis
adaptations, choix

Créer un nouvel
environnement sûr qui vous
ressemble.
Se ressourcer et vivre
pleinement ce qui vient.
Se projeter dans un futur
souhaité et développer sa
force, son énergie et sa
confiance.

INFORMATIONS PRATIQUES

DATES DES ATELIERS
2 SESSIONS A CHOIX

5, 19 OCTOBRE ET 2 NOVEMBRE 2021

12, 26 OCTOBRE ET 9 NOVEMBRE 2021

LIEU

ESPACE PROCHES
PLACE PEPINET 1
1003 LAUSANNE

HORAIRES

18 H 30 à 21 H (ACCUEIL DES 18 H)

INTERVENANTE

DOMINIQUE SCHMITT
SOPHROLOGUE ET INFIRMIERE

ORGANISATION
ET INSCRIPTION

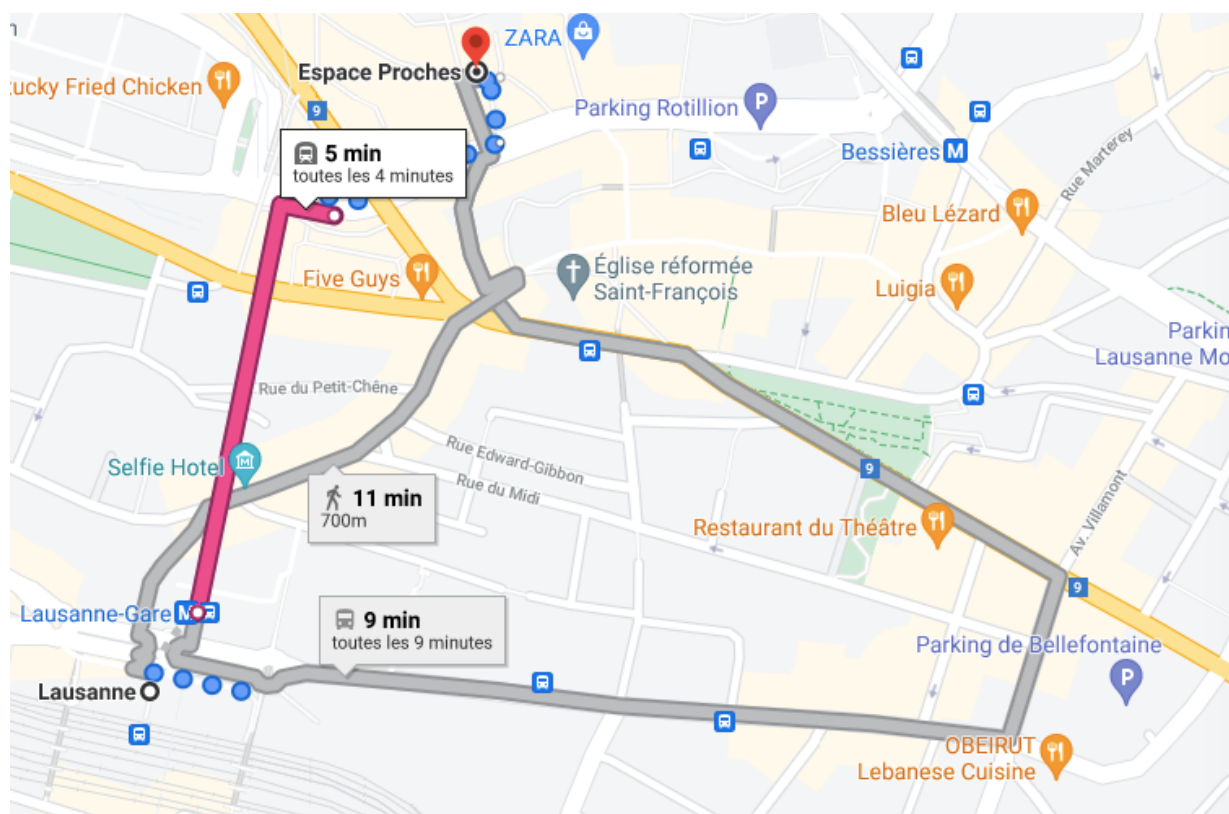
ESPACE PROCHES
0800 660 660 OU à INFO@ESPACEPROCHES.CH
WWW.ESPACEPROCHES.CH

**‘espace
proches,’**

**Informier Orienter Soutenir
les proches et proches aidants**

ITINERAIRE DEPUIS LA GARE DE LAUSANNE

METRO: M2 ARRET FLON



‘espace
proches,’

Informer Orienter Soutenir
les proches et proches aidants