

# ATELIERS PENS'AIDANTS

## Préservons Ensemble la Santé des Aidants



### ATELIER AIDANT-AIDÉ

**Christine RIEB - Psychomotricienne**

Cet atelier est un temps partagé en binôme permettant de renouer avec ses sensations corporelles par le jeu, le rythme et le mouvement, dans une ambiance de détente et de complicité.



### ATELIER MIEUX SE CONNAÎTRE

**Maud VOISIN - Coach**

Grâce à l'outil de l'ennéagramme et l'accompagnement d'une coach, explorez les différents types de personnalité pour mieux vous comprendre et enrichir la relation d'aide.



### DOULEURS & MÉDICAMENTS

**Dr Evelyne PEREZ-VARLAN - Médecin retraitée Spécialisée Douleurs chroniques**

Animé par un médecin spécialisé, cet atelier apporte des repères clairs sur les différents types de douleurs et les médicaments, pour vous-même ainsi que pour la personne que vous accompagnez.



### MIEUX-ÊTRE AU NATUREL

**Dr Sylvie DAVROU - Médecin retraitée Spécialisée Médecine naturelle**

Notre intervenante vous propose un cycle de 3 ateliers pour découvrir des approches naturelles du quotidien : retrouver un meilleur sommeil, réduire le stress en s'appuyant sur les plantes et huiles essentielles, et libérer les énergies de façon positive.



### NUTRITION

**Catherine SEYFRITZ, Diététicienne-Nutritionniste**

Bénéficiez de conseils pratiques et accessibles autour de l'alimentation, afin d'allier santé, équilibre et plaisir.



### RÉGULATION DES ÉMOTIONS

**Virginie DELESALLE - Réflexologue**

Grâce à l'auto-massage issu de la réflexologie, apprenez à mieux accueillir, apaiser et réguler vos émotions au quotidien.



### SOPHROLOGIE

**Pascale BONEF RABO - Sophrologue**

A travers des exercices simples et accessibles, explorez la sophrologie comme outil pour respirer plus librement, relâcher les tensions et renforcer votre équilibre intérieur.



Inscription par téléphone au 05 46 39 56 67 ou par email à [sante@mairie-royan.fr](mailto:sante@mairie-royan.fr)

