

Fiche pratique « Atelier Bien-être » le vendredi de 14h à 16h30

Intitulé	<i>Atelier bien-être et ressources</i>
Dans quel but ?	<i>Nous vivons un moment troublé et incertain, chacun d'entre nous voit sa vie quotidienne à nouveau bousculée. Cet atelier est un espace pour partager nos ressentis, nos questionnements et faire émerger des ressources qui permettent à chacun de traverser le mieux possible cette période. C'est aussi un espace de détente, de répit, de mieux être.</i>
Animation	<i>Christine Caselles et Christian Belin</i>
Destiné à qui ?	<i>À toute personne, en situation de handicap ou non, qui souhaite y participer</i>
Fréquence	<i>Tous les vendredis de 14h à 16h30</i>
Comment y accéder ?	<i>Via l'application DISCORD . Lien :</i>
Proposition :	<i>Un atelier alimenté par le vécu de la période, les interrogations de l'un ou plusieurs des participants et les ressources qui peuvent être mises en œuvre. Des pratiques de détente, d'exercices de respiration seront proposés à chaque séance.</i>