

Coupon réponse - Atelier de sophrologie

Aidant:

Mme/ M NOM et Prénom

.....

Téléphone :

Aidé :

Mme / M Nom et Prénom :

.....

Besoin d'une halte répit : OUI NON

Je participe à cette action :

OUI NON

Tous les dates sont obligatoires
(sauf exceptions, avec accord
de la responsable)



Plateforme
d'accompagnement et
de répit des aidants
du Territoire de Belfort

**Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants
Antenne de Belfort**

Pôle Gérontologique Claude Pompidou

14 rue de Mulhouse

BP 70077

90 002 Belfort Cedex

Du lundi au vendredi : 9h - 12h / 13h30 - 17h30

GRATUIT

Renseignements (numéro vert)

0 805 290 745

Mail plateforme-repit@pompidou-belfort.com

Site www.repitdesaidants-nfc.fr/



Plateforme
d'accompagnement et
de répit des aidants
du Territoire de Belfort

Atelier de sophrologie

Organisé par le plateforme de répit.
A destination des aidants
d'un proche en perte d'autonomie ou
en situation de handicap.



Plateforme d'accompagnement et de répit du Territoire de Belfort - année 2025 - réalisé par nos soins - ne pas jeter sur la voie publique



**Pour une bonne organisation, l'inscription est à faire au
minimum une semaine à l'avance.**

Coupon réponse à envoyer à :

Plateforme de répit - Pôle Gérontologique Claude
Pompidou - 14 rue de Mulhouse - BP 77007 - 90002 Belfort
Cedex

ou par mail à : plateforme-repit@pompidou-belfort.com

L'Accueil et la Compréhension des Emotions :

Offrez-vous un moment pour respirer, relâcher la pression et retrouver l'équilibre intérieur

Offrez-vous un moment de détente, de respiration:

- **Le lundi
27 avril 2026**
- **Le lundi
04 mai 2026**
- **Le lundi
11 mai 2026**

Rencontres animées par :
Josiane PETIT
Sophrologue diplômée



Les séances se dérouleront de **14h à 16h**

Un accueil est prévu à partir de **13h30**

La pratique de la sophrologie permet de retrouver un quotidien plus serein et un mieux-être.

Elle se pratique en tenue normale, debout ou assis, en petit groupe.

Grâce à des exercices simples alliant respiration, relaxation et mouvements doux, elle permet de renforcer les attitudes positives au quotidien.



Cette action est totalement **financée** par la Plateforme de Répit des Aidants du Territoire de Belfort



PARTICIPATION SUR INSCRIPTION :

- Par téléphone au **0 805 290 745**
- Sur remise du coupon réponse

**Les séances ont lieu au sein de la Résidence Pierre Bonnef :
14 rue de Mulhouse 90 000 Belfort**

Si vous ne pouvez pas laisser votre proche aidé seul à domicile,
un accueil en halte répit sera proposé