

# 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)

**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](mailto:plateforme-repit@pompidou-belfort.com)



**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](mailto:plateforme-repit@pompidou-belfort.com)

Site [www.repitdesaidants-nfc.fr/](http://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



# L'Amélioration quantitative et qualitative du Sommeil :

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

### Offrez-vous un moment de détente, de respiration:

- **Le lundi  
01 juin 2026**
- **Le lundi  
08 juin 2026**
- **Le lundi  
15 juin 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*