



MAIN TENIR



AIDANTS UN TEMPS POUR SOI

Vous accompagnez au quotidien un parent, conjoint, enfant, ou voisin en **perte d'autonomie**, en situation de **handicap** ou de **maladie** ?

Ce temps est pour vous. Soufflez, échangez avec d'autres aidants, et repartez avec des outils concrets pour **prendre soin de vous** — sans culpabilité.

DATES ET HORAIRES AU VERSO

GRATUIT

SUR INSCRIPTION !



04 78 58 05 68



prevention@maintenir.asso.fr



www.maintenir.asso.fr

PROGRAMME

Ce que vous vivrez à chaque séance

Techniques de relaxation, respiration, automassage, méditation pleine conscience, réflexologie, mouvements doux et conseils pour mieux écouter son corps et prendre soin de soi.



animés par
Sandrine Gondy

Naturopathe, Bien-être,
Qualité de vie, Gestion du stress

PLANNING 2026

**Un vendredi par mois
12h30 à 14h**

22 mai

12 juin

10 juillet

18 sept.

16 oct.

20 nov.

18 déc.

22 jan.

LYON 7



Association MAINTENIR

110 avenue Jean Jaurès, 69007 Lyon

**Aidant mais pas seulement !
Me retrouver pour mieux aider**

