

# LE CALENDRIER 1ER TRIMESTRE 2025

POUR LES AIDANTS DE PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



## AUTOMASSAGE

 Pont-à-Mousson

Apprenez la technique Dô-In pour vous relaxer, réduire les douleurs, favoriser l'élimination des toxines, stimuler la circulation et relâcher les tensions.

**Les mardis de 18h00 à 19h30**

25 février - 4 mars - 11 mars - 18 mars - 25 mars - 1er avril

## APRÈS-MIDI RÉPÎT

 Maxéville

Passez un moment hors du temps avec la personne que vous accompagnez. Rencontrez d'autres aidants et participez à des activités propices à la détente : musicothérapie, HypnoVR, art-thérapie, snoezelen, etc.

**Chaque 1er vendredi du mois (hors vacances scolaires)  
de 14h00 à 16h30**

10 janvier - 7 février - 7 mars

## HYPNO-VR

 Maxéville

Testez cette technologie reconnue pour ses bienfaits sur la récupération, la réduction de l'anxiété et des tensions.

**Séances individuelles sur demande**

## SOPHROLOGIE

Relâchez votre corps et votre esprit grâce à cette technique psychocorporelle.

**Les jeudis de 18h00 à 19h30**

9 janvier - 16 janvier - 23 janvier - 13 février

 Maxéville

**Les mardis de 18h00 à 19h30**

25 février - 4 mars - 11 mars  
18 mars - 25 mars

 Mont-St-Martin

## AQUASOPHROLOGIE

 Villers-lès-Nancy

Lâchez-prise ! L'aquasophrologie permet de ressentir son corps autrement pour éliminer les tensions et travailler sur une visualisation positive.

**Les jeudis de janvier et février de 14h30 à 15h30**

23 janvier - 6 février - 20 février

**Les jeudis de mars de 16h00 à 17h00**

6 mars - 20 mars - 3 avril

**ÉVÈNEMENTS GRATUITS, SUR INSCRIPTION :**

**03 57 77 00 22 / aidantph54@jbthierry.asso.fr**

**Si vous avez besoin d'un relais pour votre proche pendant votre participation**

**aux ateliers, contactez la Plateforme Oxygène Répît 54.**

Pour consulter l'ensemble des événements dédiés aux aidants,  
rendez-vous sur : [repit-aidants-grandest.fr/oxygene-repit-54/](https://repit-aidants-grandest.fr/oxygene-repit-54/)



**Vous avez entre 17 et 25 ans et vous soutenez un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie ?**

**Nous vous invitons à :**

## La visio des jeunes aidants



**Tous les mercredis  
de 17h30 à 18h30**

**du 26 février au 2 avril 2025**

- Partage d'expériences
- Des techniques pour se libérer du temps
- Des méthodes simples pour gérer son stress
- Apprendre à dire «non» sans culpabiliser
- Établir ses priorités et fixer des limites
- Prendre soin de soi pour prendre soin des autres
- etc.

**Inscriptions :**

