

GRATUIT

Gestion des *émotions* et *Relaxation*

Pour les aidants



Du 30/10/26 au 11/12/26

7 séances de 2 heures



Espace Auguste MILHES

416 rue du Capitaine Beaumont

81370 SAINT SULPICE LA POINTE



- Un temps pour soi pour souffler, comprendre, se recentrer et retrouver un équilibre au quotidien.
- Gérer ses émotions et comprendre ce que l'on ressent pour mieux l'apaiser.
- Se détendre par des exercices simple pour relâcher des tensions.
- Retrouver son calme avec des outils concrets pour plus de sérénité au quotidien.

*Prendre soin
de soi pour mieux
accompagner*

Animé par



Modalités d'inscription
CBE du NET - TARN
05 62 89 07 70

GRATUIT

Gestion des *émotions* et *Relaxation*

Pour les aidants



Du 30/10/26 au 11/12/26

7 séances de 2 heures

De 10h30 à 12h30

Vendredi 30 Octobre 2026

Vendredi 6 Novembre 2026

Vendredi 13 Novembre 2026

Vendredi 20 Novembre 2026

Vendredi 27 Novembre 2026

Vendredi 4 Décembre 2026

Vendredi 11 Décembre 2026

Animé par



Modalités d'inscription
CBE du NET – TARN
05 62 89 07 70