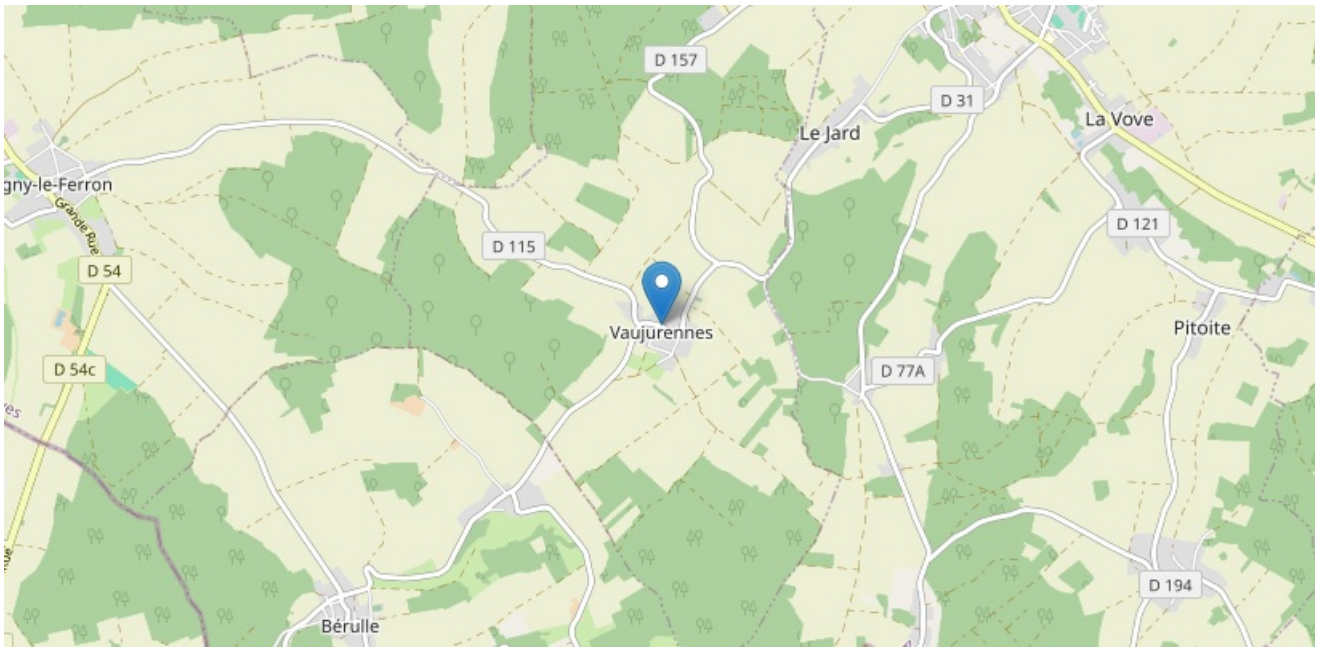
Ateliers "Se ressourcer"

Accompagnement (Informer son équipe médico-soignante) | Adultes | Oncogériatrie | Après-cancer | Proches et aidants | Activités ludiques & artistiques | Mieux-être



ADRESSE

1 Rue Principale Vaujurennes
10160 Paisy-Cosdon

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

: 07 86 40 77 97

: association@lespetitesherbes.fr

http://www.lesateliersdespetitesherbes.fr

STRUCTURE

LES ATELIERS DES PETITES HERBES
1 Rue Principale Vaujurennes
10160 Paisy-Cosdon

Notre association impulse et coordonne un programme d'ateliers santé-mieux être dans le cadre des soins de support . Ces ateliers sont ouverts à toutes personnes , à toutes étapes de son parcours de soins (pendant et aprés traitement) .

Nos professionnels sont formés pour vous accueillir, vous accompagner et vous proposer des ateliers éducatifs. Un accompagnement personnalisé pour repondre à vos besoins.

La maison d'accueil est propice à la ressource et la détente. Elle est équipée pour toutes personnes à mobilité réduite. Les espaces sont aménagés pour pouvoir se reposer, vivre des ateliers collectifs ou individuels.

Sur la thématique " se ressourcer", notre équipe de professionnels vous propose différentes approches:

- **atelier relaxation** durée 1h en collectif (approche pour la gestion de la douleur et des émotions ressenties / action sur le sommeil, la fatigue,
- **atelier sophrologie** durée 1h en collectif (approche complementaire, découverte de cet outil qui doit être répéter regulièrement pour accéder à la detente - proposé en complement de la relaxation - les 2 ateliers sont souvent couplés)
- **atelier danse thérapie** : le mouvement danser comme un soin pour le corps
- **atelier gestion et prevention du stress** : explication , information et techniques respiratoire. Echange autour de la prise en charge de la douleur et des émotions ressenties tout au long du parcours de soin.
- **atelier en médiation animale** : une approche différente "prendre soin d'un animal comme on pourrait prendre soin de soi également"