

JOURNÉE BIEN-ÊTRE POUR LES PROCHES AIDANTS

LE 9 MARS 2024

DÉCOUVREZ LES CLÉS POUR :

AMÉLIORER VOTRE
SOMMEIL

LIBÉRER VOS
ÉMOTIONS

APAISER VOTRE
STRESS

GÉRER VOTRE
TEMPS

MIEUX VOUS
CONNAÎTRE

MIEUX SE
RECENTRER



A LA
RENCONTRE
DE SOI



SCAN ME



JOURNÉE BIEN-ÊTRE POUR LES PROCHES AIDANTS

Retrouvez Votre Équilibre Intérieur !

Vous sentez-vous déstabilisé(e) par un événement ou une situation délicate dans votre vie quotidienne ?

Pour rester en équilibre dans votre rôle de proche aidant, ressentez-vous le besoin de prendre du temps pour vous ?

Alors accordez-vous une journée dédiée à votre bien-être, où vous pourrez vous reconnecter à votre espace et à vos besoins.

Ce que vous découvrirez lors de cette journée :

- Comment valoriser votre espace d'écoute et de ressources
- Comment gérer des situations stressantes
- Comment se recentrer et trouver des moments pour soi
- Comment gérer ses émotions avec amour et bienveillance

Informations pratiques :

Date : Samedi 9 mars 2024

Horaire : 9h à 16h

Lieu : Salle Grenier bernois, Place Casino 1, 1110 Morges

Prix : 150.-

Inscription et Renseignements :

✉ info@psycho-biogenealogie.ch

☎ 076 464 70 70 ou 079 824 80 59

Accompagné(e) par des professionnelles expérimentées :

- **Marguerite Fellmann** (Enseignante en hypnose, praticienne Zéro-mental, thérapeute agréée ASCA)
- **Suzanne Wuarchoz** (Praticienne en hypnose, proche aidante, CAS en promotion de la santé et de la santé communautaire)
- **Véronique Hofmann** (Praticienne en hypnose, formatrice, accompagnatrice pour des personnes en situation de handicap)