

|  |
| --- |
| **Informations & inscriptions :****Responsable :** Géraldine Huart02/333.73.63   -   geraldine.huart@cpas1190.brussels**Accueil du CPAS de Forest :**Rue JB Vanpé 50 - 1190 Forest02/333.73.60 - ateliercollectif@cpas1190.brussels **Consulter son assistant social** |

Nous vous remercions pour le partage d’informations sur les ateliers Bien-Être auprès de vos bénéficiaires. Des flyers sont mis à dispositions pour ceux qui le désirent.

**Planning des Ateliers Bien-Être 2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jeudis**21.04 - 24.05 de 14h à 15h16.06 de 9h30 à 10h30 | **Mobilisation corporelle**Exercices de mobilisation douce, relaxation, automassage, ...pour se détendre, stimuler la circulation sanguine, réveiller l’énergie et apprendre à observer les différentes parties de son corps, les écouter et identifier les tensions et douleurs éventuelles. |  |
| **Jeudis**24.03 - 28.04 - 19.05 - 23.06de 9h30 à 16h | **Prendre soin de ses émotions**1. Identifier, comprendre et accueillir des émotions.2. L’impact des émotions sur notre corps, notre alimentation et notre hygiène de vie et inversement.3. La gestion des émotions par l’approche corporelle: Respiration, Relaxation, Mobilisation, Méditation. | **Pour tous les bénéficiaires du CPAS****Mais également tous forestois** **et en rupture de lien social** |
| **Jeudis**21.04 - 24.05 de 15h30 à 16h3016.06 de 11h à 12h | **Se reconnecter, Respirer, mÉditer**S’offrir un temps pour reprendre contact avec son corps, ses émotions, ses désirs, ses blessures. Accueillir et prendre soin de ce qui se passe à l’intérieur de moi. Reprendre son souffle, accueillir ce que je suis et faire le lien entre ce que je vis à l’intérieur et ce qui se passe à l’extérieur.Écouter - Prendre soin - Être làChacun à son rythme & à son niveau |  |

!!! Nous vous prions de diriger les bénéficiaires à venir s’inscrire avant de venir à l’un des ateliers !!!

Vous pouvez partager ce mail ou copier/coller le texte à partir du document fournit dans ce mail.

