

Bonjour à toutes et tous,

Les ateliers en visio RePairs Aidants **sur l'allègement du stress pour les parents, conjoints, enfants, fratrie ou proches qui accompagnent une personne en situation de handicap continuent !**

**3 nouveaux ateliers sont ouverts à l'inscription :**

- **Samedi 6 mai, de 10h à 12h : Autour de l'univers des sollicitations, *Atelier d'art thérapie***  
→ [Je m'inscris](#)
- **Jeudi 11 mai, de 14h à 16h : La notion de lâcher-prise, *Développement personnel*** → [Je m'inscris](#)
- **Vendredi 19 mai, de 17h à 18h30 : De la douceur, *Voyage sonore*** → [Je m'inscris](#)

**Réservez d'ores et déjà vos dates pour les derniers ateliers à venir!**

- **Mardi 30 mai, de 14h à 16h : Vaoriser ses forces et ses ressources, *Atelier d'écriture***
- **Jeudi 8 juin, de 14h à 16h : Danser ses potentiels, *Danse***
- **Jeudi 15 juin, de 14h à 16h : Bilan et carte mentale, *Clôture***

Pour rappel, **3 types d'ateliers différents** sont proposés autour de temps de développement personnel pour approfondir un sujet, faire le point-- de temps d'expression (groupe de parole, écriture, arthérapie)--de séances de pratiques corporelles (yoga, danse, relaxation...).

- **Durée** : 2h
- **Format** : visio

N'hésitez pas à me contacter en cas de besoin !

Pour toutes informations  
07 72 12 78 70  
[mireille.fouqueau@apf.asso.fr](mailto:mireille.fouqueau@apf.asso.fr)