

SEMAINE DES
AIDANTS PROCHES

Se reconnecter à soi avec le Yoga



**Le samedi 4 octobre 2025
de 15h à 17h - Waterloo**

Participation gratuite
mais réservée aux aidants proches



SEMAINE DES AIDANTS PROCHES

Et si vous preniez un moment rien que pour vous ?

Soutenir un proche en perte d'autonomie, c'est précieux... mais aussi très exigeant. Il est parfois difficile de souffler, de s'arrêter, de penser à soi.

Et pourtant, pour pouvoir accompagner l'autre, il faut aussi se préserver.

À l'occasion de la semaine des aidants proches, offrez-vous une parenthèse de détente et de reconnexion avec vous-même.

Dominique Genon, professeure de yoga depuis plus de 35 ans, vous guidera dans un atelier tout en douceur, entre mouvements simples, respiration, relaxation et bienveillance.

Un moment pour relâcher les tensions, apaiser le mental, retrouver un peu d'énergie, et rencontrer d'autres aidants dans un cadre chaleureux et respectueux.

L'atelier se clôturera par un moment convivial d'échange, en présence des psychologues de la Centrale de Services à Domicile du Brabant wallon.

- » **Quand ?** Samedi 4 octobre 2025 – de 15h à 17h
- » **Où ?** Centre Surya – Chaussée de Bruxelles 483, Waterloo
- » **Activité gratuite** - Réservée aux aidants proches

Renseignements et Inscriptions :
aidantsproches.305@solidaris.be
ou au **010/84.96.64**

