

STAGE

5 jours

en complément de la cure
conventionnée de 21 jours

en cure libre



RÉPIT THERMAL DES AIDANTS



8 millions de personnes sont actuellement en situation d'aidants familiaux pour qui la maladie s'est invitée et a modifié leur vie en profondeur. L'aidant s'épuise à tout gérer et mener de front, se questionne, et se culpabilise... Un temps de pause, afin de faire le point sur la maladie du proche et les bouleversements que celle-ci a pu entraîner. Un temps pour se reposer, pour prendre du recul, gérer le stress induit et échanger sur les solutions possibles (psychologiques, aides sociales, techniques, etc.).

→ CE STAGE S'ARTICULE AUTOUR D'UN PROGRAMME ASSOCIANT LA CURE THERMALE ET DES ATELIERS PSYCHOÉDUCATIFS EN GROUPE SUR 5 JOURS.

🎯 OBJECTIFS

- Repérer le niveau de stress et d'épuisement
- Prendre du recul sur la situation vécue
- Sortir des pensées automatiques de la culpabilité et de l'interdit de se faire du bien
- Expérimenter les sensations de repos et de relâchement



Ce stage ne bénéficie pas de prise en charge par la Sécurité Sociale.



Appelez le **05 46 39 62 37**
ou scannez le QR code pour connaître les dates



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

www.thermes-saujon.fr

05 46 39 62 37

ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr