



La Gazette des Aidants n° 4

2024 : année de rencontres

L'équipe de Diva vous offre tous ses vœux pour une année de partage et de paix. Que nos rencontres soient fructueuses et chaleureuses!

S'aider soi-même pour aider l'autre, c'est le fil rouge des rencontres entre Aidants. On y découvre chaque mois une nouvelle manière de se faire du bien, pour rentrer chez soi enrichi et ressourcé.

Parce que chacun est différent, chaque atelier offre une occasion de découverte, l'exploration de nouvelles pistes pour prendre soin de soi.

Ateliers philo pour échanger autour de nos questions profondes, auto-massage pour ressentir son corps, naturopathie pour le soigner naturellement, art pour la joie de créer en toute liberté, rencontres avec les plantes, avec la musique, le conte, avec notre vie affective...ce sont vos choix qui nous guident!

Le partage et les échanges chaleureux donnent leur qualité à ces rencontres. Un grand merci à chacun pour ces moments nourrissants.

Nouveau en 2024 : la réflexologie vient à votre rencontre!
Aidant.e ou ancien.ne aidant.e vous pouvez bénéficier de trois séances gratuites à domicile par un.e réflexologue professionnel.le. Détails pratiques plus bas.

La prochaine rencontre entre Aidants a lieu le 12 janvier à Saillans : au plaisir de s'y retrouver!

N'hésitez pas à diffuser l'information, merci à vous!

Catherine pour l'équipe de Diva

Je m'abonne à la
Gazette

Les rencontres entre Aidants s'adressent à toute personne qui aide un proche en difficulté ou qui l'a aidé. Elles sont ouvertes à tous et gratuites.

Il est préférable de s'inscrire mais ce n'est pas obligatoire.

Prochaines dates : 12 janvier, 10 février, 15 mars.

Programme
vendredi 12 janvier

L'atelier du mois : art thérapie
Avec Christel Gobillard

Je m'inscris

14h30 - 16h30

Ateliers:

Automassage

Création

16h30 - 17h

Goûter partagé

Avant la rencontre :

13h30 - 14h15

séances de réflexologie

offertes

sur réservation

au 07 67 67 09 19

Salle polyvalente de Saillans

Place de la République

Qui est Christel?

"Plonger au cœur du vivant"

Les ateliers permettent d'explorer votre propre créativité comme source de plaisir et de "mieux-être". Ils ne demandent aucun pré-requis artistique. L'atelier de ce vendredi sera l'occasion de créer votre propre **"tableau de vision"** pour cette nouvelle année qui commence!

Medias : pastels / collages

L'accent est mis sur

- Le plaisir de l'instant présent
- L'expérience sensorielle, le ressenti corporel et émotionnel
- La recherche d'harmonie dans la création
- Le partage de l'expérience vécue avec le groupe.

Nouveau en 2024

Séances de réflexologie pour les Aidants gratuites, à domicile

Grâce au soutien de l'Agence Régionale de Santé, un.e réflexologue professionnel.le se déplace chez vous pour trois soins réflexologiques complets (ou vous reçoit en cabinet si cela vous convient mieux).

La réflexologie permet d'apaiser le stress et les tensions corporelles et émotionnelles. Elle détend en profondeur et revitalise .

Aucune démarche n'est nécessaire, il vous suffit d'accompagner un proche au quotidien pour avoir droit à cette aide.

Renseignements et rendez-vous au 07 67 67 09 19 ou en répondant à cet email.

Contact



En savoir plus

Sur le site de l'association Diva Santé naturelle, vous trouverez les premières Gazettes, des articles et toutes les informations sur le projet Vitalité Aidants.

[Je visite le site](#)

Vous recevez cette Gazette parce que y vous êtes abonné.e ou vous avez été en relation avec le projet Vitalité Aidants.

N'hésitez pas à la diffuser autour de vous!

Si vous souhaitez vous désabonner, merci de suivre le lien ci-dessous.



Association Diva Santé naturelle

50 quai de la gare

26340 Saillans

07 67 67 09 19

contact@association-diva.com

[Vie privée](#)

[Se désinscrire](#)