

VENDREDI

14 | **JUIN**
2024

**PARENTS AIDANTS:
ET SI VOUS PRENIEZ
SOIN DE VOUS ?**

VENEZ VOUS RESSOURCER
vous informer, partager

lors d'une journée
d'échanges et de rencontres
autour d'ateliers bien-être et de
conférences

**Accueil et garde
des enfants
possible**

**L'équipe de recherche du projet CASEPRA
consacré aux aidants, les PEP CBFC et la PEMR
BFC vous invite !**

GRATUIT

**Dans la limite des
places disponibles**

SALT & PEPPER
6-8 BD DE LA TRÉMOUILLE - 21000 DIJON

9h : Accueil Café

9h30: Ouverture de la journée

9h45: "Réveil Matinal" - Théo Gaumet

10h : Ateliers "Prendre soins de soi"

- Apprendre à s'automasser - *Virginie Bocca-Facialiste*
- Socio-esthétique
- Regards d'aidants: Rencontres et échanges

10h45-11h30 : Le passeport d'accompagnement, un outil facilitant - Bertrand Foviaux ERHR

11h30-13h : Sensibilisation à la méditation de pleine conscience - Dominique Jandot

13h-14h : Déjeuner sur place

14h-14h15 : "Session redynamisante" - Théo Gaumet

14h15-15h : Ateliers

15h-15h45 : "Rendre visible l'invisible" Résultats de la recherche en Sciences Humaines et Sociales "CASEPRA" sur les aidants d'enfants - Aurore Pellissier

15h45-16h : "Forme et Bien-être" - Théo Gaumet

16h-16h45 : Ateliers

17h : Clôture de la journée

INSCRIPTION JOURNÉE BIEN-
ÊTRE à destination des parents -
aidants



Salt & Pepper

6-8 bd de la Trémouille
21000 Dijon

Tram T1-T2 Arrêt République

Bus L3-L6

Parking de la Trémouille à 100m

<https://forms.office.com/e/OfPyA2Fi0j>