

# LES ATELIERS DES AIDANTS

## À BEAUNE



**Vous accompagnez  
régulièrement  
un proche en situation  
de dépendance  
ou de handicap ?**

**Que vous aidiez  
un enfant, un adulte  
ou un senior,  
ces ateliers gratuits  
vous sont destinés.**

Prendre **soin de soi**  
pour mieux prendre **soin de l'autre**

**Dans le cadre du Contrat Local de Santé,  
le Pays Beaunois et ses partenaires vous proposent :**

### **La Causerie des Aidants**

**Un temps d'échanges et  
de partage autour d'un  
café, dans une ambiance  
conviviale et bienveillante,  
pour rencontrer des  
personnes vivant une  
expérience similaire**

**BEAUNE**

### **Atelier de communication non verbale**

**Pour apprendre  
à communiquer  
autrement (silences,  
gestes, postures,  
expressions corporelles,  
musique de la voix)**  
Animé par une musicothérapeute

**BEAUNE**

### **Atelier de « Toucher - Détente »**

**Pour apprendre à se relaxer,  
préserver son capital  
énergétique, gérer ses  
émotions et mieux appréhender  
sa relation à l'Autre**  
Animé par une sophrologue, praticienne  
de la médecine chinoise, Maître Reiki

**BEAUNE**

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION : [sante@paysbeaunois.org](mailto:sante@paysbeaunois.org) - 03 80 24 56 10**



Avec le soutien de la  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie



Action réalisée avec le financement de la Conférence des Financeurs de la Côte-d'Or