



# LES ATELIERS AUTOUR DU CORPS

## LE CORPS AU SERVICE DU DEUIL

Le Jour d'Après vous propose des ateliers autour du corps, ou comment mobiliser son corps, à travers la relaxation ou la créativité, au service du deuil. **Sur inscription.**

### ATELIER PARENT/ENFANT

Une pause douceur pour respirer ensemble, se masser en s'amusant et autres expériences (un parent avec un enfant d'âge primaire). Animé par **Isabelle Armagnat, relaxologue.**

**Samedi 3 février, de 10 h à 12h.**  
**Samedi 17 février, de 10 h à 12h.**



### ATELIER DÉCOUVERTE DU CARNET DE DEUIL©

**Rachel Galerme, sophrologue et accompagnante du deuil,** propose, à toutes les personnes vivant un deuil, un atelier découverte du Carnet de deuil©

**Samedi 20 janvier, de 9h30 à 12h.**  
**Mardi 26 mars, de 9h30 à 12h.**  
**Samedi 6 avril, de 9h30 à 12h.**



### ATELIER SOPHROLOGIE

**Catherine Mouchette, sophrologue,** vous propose deux séances de sophrologie au local du Jour d'Après.

**Vendredi 26 janvier, de 14h30 à 16h.**  
**Vendredi 15 mars, de 14h30 à 16h.**

