

2025
2026

LE PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ



RDV Maison des aidants
45 rue du Faubourg Saint Jean
28000 Chartres



14h-
16h



LUNDI

17/11

La charge mentale

Animé par une thérapeute

45 rue du Faubourg St Jean 28000 Chartres

14h-
16h



LUNDI

15/12

MUSICOTHERAPIE

Temps de relaxation avec une musicothérapeute

45 rue du Faubourg St Jean 28000 Chartres

14h-
16h



LUNDI

12/01

SNOZOELEN

Temps de détente autour de son, de lumière avec deux professionnelles

45 rue du Faubourg St Jean 28000 Chartres

de 14h
à 16h



LUNDI

9/02

Le rôle de chacun

Animé par une thérapeute

45 rue du Faubourg St Jean 28000 Chartres

de 14h
à 16h



LUNDI

9/03

Hypno thérapie : mon sommeil

Animé par un hypno thérapeute - mieux gérer son sommeil

45 rue du Faubourg St Jean 28000 Chartres

14h-
16h



LUNDI

27/04
18/05
15/06

Formation Premiers secours

Animé par UFOLEP 28 ! Attention 3 sessions obligatoires à suivre - DATES A CONFIRMER.

45 rue du Faubourg St Jean 28000 Chartres

de 14h
à 16h



LUNDI

6/07

Balade sophrologie

Animé par une sophrologue avec une balade -précédée d'un pique nique partagé selon les possibilités.

Chartres



Familles
rurales

Vivre mieux !

EURE-ET-LOIR



Informations et inscriptions : 02.45.26.01.30
ou ellen.valy@famillesrurales.org