



## 4 a FICHE RELAXATION BIEN ÊTRE - BYEN FIKA

Ces actions de relaxation permettent aux Aidants de se ressourcer loin des soucis. Ce sont des parenthèses pour se redécouvrir, garder du temps pour soi et ne pas s'isoler.

### 1. Socio Esthétique

Ces ateliers favorisent la détente et le bien-être. Ils contribuent à la préservation de l'image de soi, apportent un soutien moral aux familles, et permettent de rompre leur isolement. Plusieurs thèmes sont abordés autour :

- Du conseil en image : l'image de soi ...
- Des différents soins : mains, visage, massages relaxants.
- De la fabrication de produits de beautés : recette-maison.
- Du maquillage, de la relaxation, de la gymnastique faciale, es senteurs, parfums, fleurs...



### 2. Taïchi Chuan

Le TAÏCHI CHUAN est un art martial de bonne santé, une méditation en mouvement. La pratique permet de trouver une position du corps droite et relâchée. La pratique du Taïchi Chuan atténue les effets néfastes du stress en apaisant les tensions par la respiration approfondie. De nombreuses études dans des revues spécialisées (American Journal of Medecine, Psychosomatic Medecine) mettent en lumière l'intérêt de ces approches sur la santé physique et psychique. (Journal de thérapie comportementale et cognitive, mars 2009) Ces études ont montré les bienfaits du Taïchi Chuan et sa place en tant qu'outil de prévention et d'accompagnement ; pratiquer le Taïchi Chuan agit sur l'ensemble des aspects de la santé, physique et psychologique. L'activité intervient aussi sur le maintien d'un réseau social ; c'est un véritable vecteur de lien social.



**POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, RAPPROCHEZ VOUS DU  
SECRETARIAT DE LA PLATEFORME DE REPIT**