

# Marpa : Ateliers bien-être et relaxation

*Jeudi 30 janvier - Jeudi 13 février*



Dans le cadre de l'appel à projet MARPA et AGRICA 2024, la MARPA Cœur Lauragais a vu son projet retenu, permettant la mise en place d'**ateliers mensuels dédiés au bien-être des résidents et des personnes âgées du Lauragais**.

Ces ateliers sont animés par Sarah Hervé, sophrologue. Chaque mois, un thème différent est exploré pour **répondre aux besoins spécifiques des participants**, en mêlant **sophrologie, relaxation, et techniques pratiques**.

## Rendez-vous jeudi 30 janvier 2025 :

### **Atelier « Rituels pour un meilleur repos ».**

Ce mois-ci, Sarah Hervé proposera un atelier consacré au sommeil. Les participants auront l'occasion de découvrir **des techniques de relaxation et des conseils pratiques** pour améliorer leurs rituels du coucher, afin de retrouver un sommeil réparateur et de qualité.



**Rendez-vous jeudi 13 février 2025 :**

**Atelier « À la rencontre de son enfant intérieur ».**

Cet atelier permettra aux participants de **revisiter leurs souvenirs d'enfance** pour renforcer **leur confiance en eux, leur estime et leur amour de soi**. Un moment privilégié pour révéler les trésors cachés en chacun de nous.

**Comment améliorer  
confiance, estime et amour de soi  
grâce aux souvenirs ?**  
Un atelier pour découvrir ses trésors cachés



**Informations pratiques :**

- **Horaires** : de 14h15 à 16h15
- Gratuit sur inscription
- Renseignements : 05 61 20 34 77 (MARPA) ou 07 87 10 82 57 (Sarah)

Ces ateliers sont une belle occasion de **prendre soin de soi** et **d'améliorer son quotidien** grâce à des pratiques de relaxation et de développement personnel adaptées. Ne manquez pas ces moments de bien-être !