



**Des soins de
confort gratuits**

“Douce Parenthèse”

Un espace d'accueil chaleureux et convivial où sont offertes **des séances de réflexologie plantaire, de socio-esthétisme, d'hypnose clinique, d'atelier dessin zen et du sport adapté.**

Les séances sont dispensées par **des professionnelles diplômées** à Gourin au local de l'association ou au Dojo pour le sport adapté. Un temps d'accueil et d'échange est assuré par un bénévole de l'association.

Ces soins de support sont ouverts **aux hommes, aux femmes et aux enfants** en soin ou en rémission vivant sur le centre Bretagne.

Réflexologie avec Maud

permet d'accompagner les états de :

- fatigue, douleurs musculo-articulaires
- nausée, perte d'appétit...
- désagréments digestifs
- baisse immunitaire
- troubles de l'humeur, anxiété

Socio-Esthétique avec Corinne

- soins du visage
- maquillage
- Beauté des mains et des pieds
- Massage au bol Kansu (mains / pieds)

Tous les soins sont proposés avec des produits cosmétiques adaptés

Tous les jeudis de 14H00 à 17h00

Jeudi matin 2 fois par mois et

Mardi après-midi 2 fois par mois



Pour les personnes en soins du centre Bretagne, au 5 rue du Docteur Laënnec 56110 GOURIN



Uniquement sur inscription avec Marie-Pierre 06 30 44 72 61



Prendre soin
de soi...

“Douce Parenthèse”

Les personnes y trouvent **du soutien et du réconfort** en dehors de l'hôpital. C'est aussi un moment propice pour une **écoute globale de la personne** sur le plan physique, émotionnel et psychique.

Lors de la séance, il se crée un lien privilégié basé sur l'écoute et la bienveillance qui renforce **le bien-être et l'estime de soi**.

Hypnose clinique avec Christine

déclenche de nombreux bienfaits :

- Identifie les causes profondes de l'anxiété
- Aide à s'ancrer dans le moment présent
- Stimule la visualisation positive
- Diminue les effets physiques anxieux
- Favorise et encourage la confiance en soi

Chaque jeudi de 9h30 à 15h30

Sport santé avec Cécile, éducatrice diplômée

permet de prendre part à des activités physiques et sportives dans un cadre sécurisé

- apports bénéfiques sur la santé
- développer du lien social
- regagner en autonomie

Chaque vendredi 10h30 à 11h30 au Dojo à Gourin

Certificat médical obligatoire ou ordonnance sport santé, inscription au préalable

Atelier dessin zen avec Rolande

permet d'accompagner toute personne confrontée à des souffrances, des fragilités psychiques, physiques ou sociales, passagères ou durables.

Chaque jeudi sans rendez-vous



Pour les personnes en soins du centre Bretagne, au 5 rue du Docteur Laënnec 56110 GOURIN



Uniquement sur inscription avec Marie-Pierre 06 30 44 72 61