



Blois, le 13 septembre 2018

## « Un café, des proches » à Vendôme

### Une action à destination des aidants

La Mutualité Française Centre-Val de Loire, en partenariat avec le Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) Territoires Vendômois, organise une action « Un café, des proches » sur la commune de Vendôme. À cette occasion, différents ateliers seront organisés en faveur des aidants des Territoires Vendômois et alentours, de septembre 2018 à février 2019 à raison d'un atelier par mois, de 14 h 30 à 16 h 30 au Minotaure, Salle Guaise, 8 rue César à Vendôme. À travers différentes thématiques comme le yoga du rire, la connaissance des bonnes postures et des bons gestes dans la manutention, ou encore la découverte de la méthode Feldenkrais, les aidants pourront expérimenter les activités proposées et échanger avec les intervenants et participants (tous aidants) sur l'accompagnement d'un proche aidé.

**Le yoga du rire, une pratique novatrice à l'avenir prometteur** (*Atelier découverte le jeudi 20 septembre*)

Le rire améliore les fonctions cognitives, chasse le stress, installe la bonne humeur. Il diminue ou élimine la sensation de douleur, lutte contre les maladies cardio-vasculaires et renforce le système immunitaire. Cette pratique ne nécessite aucun prérequis. Facile et ludique, elle est accessible à tous. Sur le plan cardio training, dix minutes de rire équivalent à trente minutes de jogging, et sans effort. Peu de gens le savent mais chacun peut rire sans raison, sans recourir à l'humour ou des blagues. Des techniques existent pour mettre à l'aise les débutants. Le rire, dans un premier temps est abordé comme un exercice, qui va se transformer rapidement en phénomène contagieux et facile à reproduire.

**La Méthode Feldenkrais, la gymnastique douce au service du bien-être** (*Atelier découverte Jeudi 15 novembre*)

La méthode Feldenkrais se veut une pratique accessible à tous. Cette méthode douce met la conscience du mouvement au centre de sa pratique. Elle repose sur des enchaînements faciles à faire et à mémoriser. Les pratiquants doivent effectuer ces mouvements "sans efforts", à leur rythme, sans compétition, ni modèle mais en se concentrant sur leurs sensations.

En vous apprenant de nouvelles façons de bouger, la méthode Feldenkrais permet de réduire, voire de supprimer les tensions et les douleurs. Elle est particulièrement bénéfique aux personnes qui souffrent de mal de dos chronique du fait de mauvaises habitudes ou postures. La pratique régulière améliore la souplesse et la coordination des mouvements.

**Pour des raisons d'organisation, une inscription à ces ateliers est nécessaire auprès de Mme Morgane BELEN – Mutualité Française Centre-Val de Loire.**

Par téléphone au 02. 54. 70. 59. 48 ou par mail [morgane.belen@murec.fr](mailto:morgane.belen@murec.fr)

(Chaque proche-aidant est invité et encouragé à participer à l'ensemble des ateliers).

**Contact presse :**

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - [julien.thavaud@murec.fr](mailto:julien.thavaud@murec.fr)

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - [stephane.fradet@murec.fr](mailto:stephane.fradet@murec.fr)

Mutualité Française Centre-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - [www.centrevallaloire.mutualite.fr](http://www.centrevallaloire.mutualite.fr)

