

Bien-être pour les soignants : Ne manquez pas les ateliers du Café des Soignants

Le Café des Soignants : Bien-être et soutien pour les professionnels de santé

Le *Café des Soignants*, porté par un groupe de professionnels de la CPTS Grand Havre, propose des activités bien-être et des moments d'échange réservés aux professionnels de santé. Ce projet, né pour soutenir la santé physique et mentale des professionnels de santé, s'articule autour de trois axes :

1. **Activités bien-être mensuelles**, avec des échanges conviviaux.
2. **Sensibilisation et formation** tout au long de l'année.
3. **Accompagnement individuel** par des pairs formés.

Atelier Danse Africaine

Date : 15 octobre 2024, 19h30-21h30

Une danse énergique et libératrice qui allie rythme et mouvement pour relâcher le stress et favoriser la souplesse.

Cette activité est suivie d'un moment d'échange convivial

[S'inscrire ici](#)

Cette activité est réservé aux professionnels de santé !

Atelier Pilates

Date : 14 novembre 2024, 19h30-21h30

Renforcez votre corps en douceur avec des exercices ciblés sur la posture et les muscles profonds.

Cette activité est suivi d'un moment d'échange conviviale

[S'inscrire ici](#)

Cette activité est réservé aux professionnels de santé !

Atelier Garuda

Date : 9 décembre 2024, 19h30-21h30

Un mélange de Yoga, Pilates et Tai Chi pour améliorer force, souplesse et coordination.

Cette activité est suivie d'un moment d'échange convivial

[S'inscrire ici](#)

Cette activité est réservé aux professionnels de santé !

Ces ateliers offrent aux soignants des moments de détente et d'échanges, dans une ambiance bienveillante et confidentielle.

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, rendez-vous sur [la page dédiée](#) du Café des Soignants.