



# Santé des aidants

## WEB CONFÉRENCE

Face aux besoins du proche aidé,  
comment se préserver ?

Mcredi 1<sup>er</sup> décembre  
de 15h à 16h15



Je m'inscris



(Gratuit)



## Interventions :

**Bruno HERRY, président de la Mutualité Française BFC**

**Olivier TISSOT, aromathérapeute**

- Comment garder une bonne immunité ?
- Les repères pour limiter les douleurs et les inflammations afin de garder une bonne mobilité et limiter les chutes
- Les plantes et huiles pour favoriser une bonne récupération de l'organisme

**Laetitia LOHBRUNNER, sophrologue**

- Exercices pratiques : relaxation dynamique, relaxation passive, bulle de protection

## Informations & renseignements :

Corinne MAXEL - corinne.maxel@bfc.mutualite.fr

03 81 25 17 55 • 06 87 79 72 62

Action mise en place en partenariat avec :



BFC NUMÉRIQUE