

Mettre ses émotions en mouvement pour les proches aidants



Les mardis de 14h à 16h
6 séances

Du 17 mars au 28 avril 2026

A Besançon



Association
le Don
Du Souffle



La Danse Art Thérapie c'est :

- Un cadre bienveillant où nous pouvons apprendre **à lire, accueillir et transformer nos émotions, les regarder et danser avec elles** afin d'en faire les alliées de notre quotidien.
- Prendre un temps pour soi, prendre plaisir dans le mouvement libre avec soi et avec les autres.
- Aucun besoin de savoir danser, juste l'envie de bouger !

Pour qui ?

Pour les accompagnants, les personnes aidantes.

Où ?

Association le Don Du Souffle

Cap APA Santé

1 Esplanade Pr François Barale

25000 Besançon

Salle de conférence

Accès tram ou ligne bus 7 et 4

Parking sur place

Tarifs :

Gratuit. Les séances sont financées par l'Association le Don Du Souffle et par la conférence des financeurs de la perte d'autonomie du Doubs.

Quand :

- 17 mars
- 24 mars
- 31 mars
- 7 avril
- 21 avril
- 28 avril

Pour profiter pleinement du parcours, il est préférable d'être présent à chaque séance.

Infos & réservations :

03.63.08.51.59

06.40.97.45.11

contact@capapasante.org