

Coordination et contact :

Utopia69@orange.fr

06 95 46 41 01

Accueil et informations
tous les vendredi 16h-17h
autour d'un gouter partagé

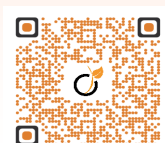
Modalités d'inscription

Inscription effective après un entretien
d'accueil

Participation financière aux ateliers selon
un mode collaboratif

Montant par séance par atelier : 7 euros

**Consulter sur Facebook l'agenda de nos
activités @careutopia**



Le projet est associatif et non médical.

Il consiste à prendre soin de soi et souhaite
être le plus collaboratif possible, chacun
participant selon ses possibilités tant pour
l'accueil, l'animation, la pair-aidance que
pour la participation financière.

**Adresse : 28 rue Etienne Richerand
69003 Lyon Interphone ELSA**

**Bus 16 Arrêt Patinoire Baraban 4min à pieds
Bus C3 Arrêt Sacré Cœur 8 min à pieds
10 min depuis Gare La Part-Dieu**

Partenaires de Care-Utopia



**Vous pouvez adhérer à l'association
(15 euros) , faire un don pour nous soutenir
en adressant un chèque à :
Care-Utopia 21 impasse PONT 69500 BRON**



**Vous êtes une personne en
situation de handicap. Vous
avez une maladie chronique**

- ◆ **Prendre soin de soi**
- ◆ **Soulager sa souffrance**
- ◆ **Contrôler sa douleur**
- ◆ **Partager son histoire**
- ◆ **S'entraider**

Ouvrez la page , c'est possible...

Témoignages

« Pour moi, l'auto hypnose s'avère le plus utile la nuit, c'est réellement une aide précieuse . Je l'utilise ». Cécile

« Pour les gens seuls que nous sommes du fait du handicap, se voir rejoint par d'autres dans l'écriture est vecteur de solidarité, de tolérance ,d'écoute et de parole libre. » Cédric

« Votre expérience nous aide à ne pas lâcher et d'espérer une amélioration. Merci de votre soutien. » Martine

« J'avais des a priori vis-à-vis de l'hypnose, mais je dois reconnaître qu'après les séances, je dors mieux car je souffrais d'insomnies. » Bernard

« Une expérience unique et forte. Tout comme notre vie intériorisée est pleine de ressources et de découverte. Merci à Utopia de m'avoir donné les clefs de ma vie intérieure. » Stéphanie

Ateliers collectifs proposés

Hypnose ericksonienne et douleur (4 personnes)



Des séances en groupe ou en individuel pour mieux contrôler sa douleur et favoriser l'autohypnose chez soi.

Animation : **M.H.Boucand-P.Campia**
Certifiés IMEL Lyon

Atelier d'écriture (8 personnes)



« Le récit de soi, de ses blessures, de sa maladie, de ses réussites, de ses joies... par l'écrit. »
Animation : **Ch. Mercier**

Jeux de Lois (10 personnes)



Découvrir ou redécouvrir ses droits et les démarches administratives abordés de façon ludique .

Animation : **M.H. Boucand**

Ateliers collectifs proposés



Groupe de paroles (8 personnes)

Partager son expérience pour s'entraider et se soutenir.

Animation : **J.M. Botta**

Socio esthétique (6 personnes)



Prendre soin de son corps et de son image, prendre en compte l'humain fragilisé et en état de souffrance dans sa globalité par la socio-esthétique.

Atelier Couleurs

Atelier Maquillage

Atelier Soins du visage

Atelier Soins des mains

Animation : **Socio-Esthéticiennes Certifiées CODES**