Moment pour soi

Journée bien-être au centre Jean-Perrin

Le centre Jean-Perrin a proposé une journée consacrée au bien-être des personnes en traitement. Maquillage, bar à ongles, réflexologie, modelage crânien et sophrologie : des professionnels ont animé gratuitement des ateliers.

L'importance de prendre soin de soi tout au long du parcours de soins.

Le centre Jean-Perrin a accueilli une journée dédiée au bien-être, un rendez-vous placé sous le signe de la détente, du soin et de la confiance en soi. Les traitements peuvent parfois avoir des répercussions sur l'image de soi, entraîner de la fatigue ou encore accentuer le stress. Afin d'offrir aux personnes concernées une parenthèse de détente et leur permettre de prendre soin d'elles, plusieurs professionnels avaient répondu présent pour proposer gratuitement différents ateliers.

Les participants ont notamment pu profiter d'un atelier maquillage et d'un bar à ongles, accompagnés d'une borne photo, animés par Lucy Mauclaire, socio-esthéticienne. Un moment qui leur a permis de prendre soin de leur apparence et de retrouver confiance en eux.

Atmosphère bienveillante

Alexandra Lecalot, socio-esthéticienne, proposait également des séances de réflexologie plantaire, tandis que Sylvain Devaux, de L'Essentiel pour Soi, invitait les participants à se détendre grâce à un modelage crânien anti-stress.

La journée s'est également poursuivie autour de la relaxation et de l'expression de soi avec Olga Moruende, photographe et sophrologue, qui proposait des séances de sophrologie.

À travers ces différents ateliers, cette journée a permis aux participants de s'accorder un moment pour eux, de se détendre et de prendre soin de leur bien-être, dans une atmosphère bienveillante.

Cette initiative a ainsi offert une véritable parenthèse de douceur et de convivialité, rappelant l'importance de prendre soin de soi tout au long du parcours de soins. ●