

La Métive  
2 Rue Simon Bauer,  
Moutier-d'Ahun (23)  
Aurore : 05 55 62 89 76  
lametive@lametive.fr

# Take Care

*Prendre soin de celles et ceux  
qui prennent soin*

Prochaine formation :

**11-18-25 mars  
et 27 mai 2025**

**Journée d'étude Take Care :**

Judi 9 octobre 2025  
La Fabrique POLA  
10 quai de BRAZZA, Bordeaux



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Savoir mieux identifier et accueillir ses émotions / Découvrir des outils et techniques pour prendre soin de soi / Se sentir reconnu.e dans sa posture d'aidant / Prendre conscience de ses compétences et renforcer son pouvoir d'agir



## LE CONTENU

Une **formation** de 4 jours proposée aux **proches aidants** et aux **aidants professionnels** dans un cadre bienveillant et sécurisant pour se connecter à soi et aux autres. Une pédagogie basée sur **l'approche des arts et du sensible** au sein d'un tiers-lieu avec Philippe Lopes et Katia Petrowick.



## MODALITÉS D'INSCRIPTION

**Proches aidants** : contactez-nous directement

**Aidants professionnels** : cette formation peut être prise en charge par des fonds de formation (OPCO) - 500 euros TTC



## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Les repas du midi sont pris en charge
- <https://culture-sante-na.com/nos-expertises/formations/take-care/>