

Je suis aidant
d'un proche,
cette journée
est pour moi !

JOURNÉE DE PAUSE



« **PRENDRE SOIN DE SOI
POUR PRENDRE SOIN DE L'AUTRE** »

JEUDI 21 MAI 2026

9h30 (accueil) - 15h30 (messe à 14h30)

Maison diocésaine de la Visitation
26 avenue d'Aligre à Chartres

ATELIERS SUR INSCRIPTION



Topo par le père Michel Boisaubert :
« Prendre soin de soi pour mieux aimer l'autre »

Ateliers :

- A** - Prendre soin de mon corps : détente corporelle
- B** - La musique comme un baume pour l'âme
- C** - La création, source d'émerveillement : une balade méditative dans le jardin d'horticulture
- D** - Méditation guidée à partir d'une œuvre d'art

Apéritif festif

Pique-nique tiré du sac
Apéritif et dessert offerts par la Pastorale de la santé

Libre participation financière (offrande conseillée à partir de 5€)

JOURNÉE DE PAUSE DU 21 MAI 2026 À LA VISITATION

Pour s'inscrire : Pastorale de la Santé - La Visitation 26 avenue d'Aligre 28000 Chartres
ou par mail : secretariat.pastorale.sante@diocesechartres.fr

Nom - prénom :

Tél - mail :

Je suis aidant d'un parent, enfant, conjoint, autre :

Je souhaite m'inscrire à l'atelier :

Si cet atelier est complet, je choisis l'atelier :

Je suis aidant
d'un proche,
cette journée
est pour moi !

JOURNÉE DE PAUSE



« **PRENDRE SOIN DE SOI
POUR PRENDRE SOIN DE L'AUTRE** »

JEUDI 21 MAI 2026

9h30 (accueil) - 15h30 (messe à 14h30)

Maison diocésaine de la Visitation
26 avenue d'Aligre à Chartres

ATELIERS SUR INSCRIPTION



Topo par le père Michel Boisaubert :
« Prendre soin de soi pour mieux aimer l'autre »

Ateliers :

- A** - Prendre soin de mon corps : détente corporelle
- B** - La musique comme un baume pour l'âme
- C** - La création, source d'émerveillement : une balade méditative dans le jardin d'horticulture
- D** - Méditation guidée à partir d'une œuvre d'art

Apéritif festif

Pique-nique tiré du sac
Apéritif et dessert offerts par la Pastorale de la santé

Libre participation financière (offrande conseillée à partir de 5€)

JOURNÉE DE PAUSE DU 21 MAI 2026 À LA VISITATION

Pour s'inscrire : Pastorale de la Santé - La Visitation 26 avenue d'Aligre 28000 Chartres
ou par mail : secretariat.pastorale.sante@diocesechartres.fr

Nom - prénom :

Tél - mail :

Je suis aidant d'un parent, enfant, conjoint, autre :

Je souhaite m'inscrire à l'atelier :

Si cet atelier est complet, je choisis l'atelier :