



Vous accompagnez un proche âgé ou en situation de handicap ?

CYCLE DE SOPHROLOGIE POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

POURQUOI LA SOPHROLOGIE ?

- ❖ Prendre du temps pour souffler, « respirer », se faire du bien pour pouvoir donner encore.
- ❖ Revenir à soi et à son propre corps pour retrouver des ressources.
- ❖ Maintenir l'énergie vitale pour affronter le quotidien.
- ❖ Prendre soin de ses propres émotions: évacuer la colère, la tristesse, les peurs et la culpabilité.
- ❖ Apaiser le stress et l'anxiété.
- ❖ Traverser les moments difficiles en douceur.
- ❖ Prendre le recul et le lâcher prise nécessaires pour prendre les bonnes décisions et entrevoir un avenir plus serein.
- ❖ Renforcer la conscience de soi et connaître ses limites.
- ❖ Se nourrir au quotidien des petites choses positives.
- ❖ Installer un regard apaisé, bienveillant, sans jugement.
- ❖ Restaurer l'estime et la confiance en soi.

Réunion d'information :
Mardi 18 septembre de 14h00 à 15h00 au CLIC Alli'âges

COMMENT SE DEROULENT LES SEANCES ?

10 séances indissociables de 1h00, le mardi de 14h00 à 15h00, au CLIC Alli'âges,
animées par Karine Duda-Jouan, sophrologue

➔ **Mardi 2, 9 et 16 octobre, 6, 13, 20 et 27 novembre, 4, 11 et 18 décembre 2018**

Coût : 15€ le cycle de 10 séances

Constitution d'un groupe fermé de 10 à 15 personnes.

La tenue est celle du quotidien, confortable.

Les pratiques s'effectuent en position debout ou assis : relaxation dynamique.

Contact :

CLIC Alli'âges

02 99 77 35 13 - alliages@wanadoo.fr

2 Bis mail de Bourgchevreuil - 35510 Cesson-Sévigné



Chaque séance se déroulera de la façon suivante :

- 1 : Un temps d'échange pour se poser.

- 2 : La pratique qui se décompose ainsi :
 - Prise de conscience de son corps dans le moment présent.
 - Exercices respiratoires.
 - Mouvements corporels doux.
 - Visualisations mentales d'images positives.
 - Moments de pauses pour intégrer.

Les yeux sont, si possible, fermés pour vivre les séances de façon plus profonde (état sophroliminal entre veille et sommeil).

Les sophronisants peuvent adapter à tout moment ce qui est proposé.

- 3 : Un temps d'expression des ressentis, pour les personnes qui souhaitent partager.

- 4 : Un temps d'informations, de précisions, de conseils pratiques donnés par la sophrologue en fonction des questionnements des personnes.

La sophrologue incite les personnes à refaire des séquences à domicile, en fonction des possibilités de chacun, pour activer le bénéfice de la méthode et sentir un réel mieux vivre dans son quotidien.

**Prendre soin de soi
C'est aussi prendre soin
Des autres autour de soi
Serge TRACY**