



Instant Sophro

« Mieux vieillir »
12 séances

En vieillissant, la mobilité se réduit, les perceptions des sens s'amointrissent, l'isolement,...

La **sophrologie** est une discipline **naturelle et adaptable**, qui se pratique à tout âge, et qui s'adresse tout particulièrement aux seniors pour les aider à mieux vivre et les accompagner plus sereinement dans leur quotidien.

C'est une **méthode psycho-corporelle**, qui s'appuie sur la respiration, des mouvements ainsi que des positions simples et douces, d'une relaxation profonde du corps, et un apaisement du mental.

OBJECTIF DE L'INTERVENTION

Maintenir et d'optimiser des moments de bien-être et de positif, et acquérir des outils facilement utilisables dans son quotidien :

- ✓ Se détendre- Mieux vivre son quotidien en respirant et en redécouvrant des sensations corporelles (calme, positif, vitalité...)
- ✓ Retrouver le plaisir des sens et un sommeil de qualité
- ✓ Mobiliser ses capacités de concentration, de mémorisation, et d'équilibre corporel/mental

DEROULEMENT D'UNE SEANCE

- ✓ UN TEMPS D'ACCUEIL ET D'ECHANGE
- ✓ UN TEMPS DE PRATIQUE (assis, et/ou debout)

Respiration : oxygéner les cellules, les muscles, entretenir la mémoire et les facultés de concentration.

Mouvements doux : prendre conscience de son corps, de ses articulations, favoriser l'équilibre, réduire les tensions musculaires.

Visualisations : faire appel à des images, des sensations (5 sens), des souvenirs et prendre plaisir à se remémorer

- ✓ UN TEMPS DE PARTAGE : un échange bienveillant entre personnes qui vivent des choses similaires.

ORGANISATION DE L'INTERVENTION

- ✓ PUBLIC CONCERNE : Seniors
- ✓ LIEU : Salle des fêtes Ymare
- ✓ DUREE : 01h00
- ✓ DATE : Mardi
- ✓ DEMARRAGE : 02 octobre 2018
- ✓ HORAIRE : 17h30-18h30
- ✓ FREQUENCE : Selon les dates
- ✓ TARIF : 150 euros
- ✓ INTERVENANT EXTERIEUR : I.GALPIN

Cabinet Second Souffle
second_souffle@orange.fr
06 18 33 12 97

<https://cabinetsecondsouffle.wixsite.com/monsite>



Inscription auprès de l'ASYC Yoga – Contact : Yannick GALPIN ygalpin27@free.fr ou 0612408801