

ATELIER

Garéoult

Le bien-être par la sophrologie

Du 25 OCT au 20 DÉC 2024



Et cette séance...

Elle était comment ?



L'Assept Paca organise des ateliers gratuits,
ouverts aux jeunes de 60 ans et +



Renseignements et inscriptions - Service Cohésion sociale : 04 94 77 54 92

ATELIER « BIEN ETRE PAR LA SOPHROLOGIE »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'ASEPT, un atelier « Bien-être par la sophrologie » qui se compose en 8 sessions de 1h30.

Le contenu :

La sophrologie est une méthode qui mobilise le potentiel de l'être humain. Par son entraînement, elle active positivement les capacités et ressources de l'individu et renforce les structures saines de la personnalité. Pour les séniors, c'est un moyen, une méthode qui permet de leur venir en aide dans de nombreuses situations de la vie quotidienne : pour gérer le passage du temps et de la retraite, pour retrouver un sommeil paisible, pour soulager la douleur, pour contrôler ses dépendances.

Les objectifs spécifiques

Réduire les tensions corporelles, émotionnelles, mentales ; augmenter les capacités d'attitude mentale positive et acquérir et pratiquer les techniques de la sophrologie rapidement de façon autonome

Les thèmes abordés

- Approche de la détente volontaire et du « savoir respirer »
- Séance de relaxation - Sieste flash / Connaissance de soi-même et expérience de niveau sophro-liminal
- Le lieu idéal de relaxation. L'imagination au pouvoir
- Développer ses 5 sens pour une meilleure qualité de présence
- Comprendre et canaliser les manifestations physiques de l'émotion
- Retrouver un sommeil serein et réparateur
- Capacités de concentration
- Qualité de présence à soi-même et à son environnement : prévention des chutes

Les dates :

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ▪ Vendredi 25 octobre 2024 | ▪ Vendredi 29 novembre 2024 |
| ▪ Vendredi 8 novembre 2024 | ▪ Vendredi 6 décembre 2024 |
| ▪ Vendredi 15 novembre 2024 | ▪ Vendredi 13 décembre 2024 |
| ▪ Vendredi 22 novembre 2024 | ▪ Vendredi 20 décembre 2024 |

Les heures : de 9h30 à 11h00

Le lieu : Salle du conseil municipal – Hôtel de ville - Garéoult

ATELIER « BIEN ETRE PAR LA SOPHROLOGIE »

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

--	--	--	--	--	--

Sexe : Féminin Masculin

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre **toutes les séances prévues.**

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des séniors.

Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : infolib@gareoult.fr