

# Initiation à la Sophrologie

Animé par :

Une intervenante spécialisée de l'association Brain Up

## Le bien-être par la Sophrologie

Se sentir bien dans son corps et bien dans sa tête est un facteur de santé protecteur.

La Sophrologie est une méthode douce, simple et accessible à tous, proposant notamment des exercices de respiration, de relâchement corporel et de visualisation. Elle s'inscrit pleinement dans une démarche de prévention santé visant à valoriser la notion de bien-être.

SANTÉ ATELIER



DATE

9

Septembre  
2024

14h

LIEU

Davejean

Foyer communal  
19 avenue de Félines



INFOS

Atelier gratuit

Inscriptions auprès de la  
Mairie au 04 68 70 04 22

Proposé par



En partenariat avec  
la commune de Davejean

# Le programme

## ATELIER 1

**9**  
**Sept**  
**2024**

**14h - 16h**

Initiation à la Sophrologie  
*Techniques de relaxation*

## ATELIER 2

**16**  
**Sept**  
**2024**

**14h - 16h**

Initiation à la sophrologie,  
*Gestion des émotions et lâcher-prise*

## ATELIER 3

**23**  
**Sept**  
**2024**

**14h - 16h**

Initiation à la sophrologie,  
*Détente et relaxation*

## ATELIER 4

**30**  
**Sept**  
**2024**

**14h - 16h**

Initiation à la sophrologie,  
*Visualisation positive*

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude ».