

Bien-être et estime de soi avec la sophrologie

Animé par :

Madame Marie-Annick REGOND,
sophrologue Caycédiennne

**Atelier de 10 séances de sophrologie pour les séniors
et leurs aidants . Un moment de partage et de
convivialité.**

Grâce à des exercices de relaxation, de respiration et de
visualisation, vous pourrez améliorer vos capacités telles
que votre confiance et votre estime de vous, votre
concentration et attention, votre mémoire, la gestion de
votre anxiété et votre sommeil.

SANTÉ

ATELIER

DATE

09

Septembre
2024

14h00-16h00

LIEU

Ferrals les Corbières

Salle Brassens
Rue de l'égalité

INFOS

Sur inscription au

06 85 23 67 96

Atelier gratuit

Proposé par

Marie-Annick REGOND



Le programme

ATELIER 1

09

**Sept.
2024**

14h00

Présentation de l'atelier,
respiration et relaxation

ATELIER 2

16

**Sept.
2024**

14h00

Décontraction et déconnexion

ATELIER 3

23

**Sept.
2024**

14h00

Amélioration du sommeil
1ère partie

ATELIER 4

30

**Sept.
2024**

14h00

Amélioration du sommeil
2ème partie

ATELIER 5

07

**Octobre
2024**

14h00

Concentration sur un objet et sur
le mouvement

ATELIER 6

14

**Octobre
2024**

14h00

Retrouver ses capacités
1ère partie

ATELIER 7

21

**Octobre
2024**

14h00

Retrouver ses capacités
2ème partie

ATELIER 8

28

**Octobre
2024**

14h00

Intégration positive du passé

ATELIER 9

04

**Nov.
2024**

14h00

Je me projette positivement
dans le futur

ATELIER 10

18

**Nov.
2024**

14h00

La dignité, clôture et synthèse des
séances et des exercices réalisés

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