

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 seniors 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 votre attention, votre mémoire, la gestion de votre anxiété et votre sommeil.

SANTÉ ATELIER

DATE

29

**Février
2024**

10h00-12h00

LIEU

Antugnac

**Salle du Foyer
6 route de Couiza**

INFOS

**Sur inscription :
Mme REGOND :
06 85 23 67 96
gratuite**

**Proposé par
Marie-Annick REGOND**



Le programme

ATELIER 1

29
Fév.
2024

10h00

Présentation de l'atelier,
respiration et relaxation

ATELIER 2

07
Mars
2024

10h00

Décontraction et déconnexion

ATELIER 3

14
Mars
2024

10h00

Amélioration du sommeil
1ère partie

ATELIER 4

21
Mars
2024

10h00

Amélioration du sommeil
2ème partie

ATELIER 5

28
Mars
2024

10h00

Concentration sur un objet et
sur le mouvement

ATELIER 6

04
Avril
2024

10h00

Retrouver ses capacités
1ère partie

ATELIER 7

25
Avril
2024

10h00

Retrouver ses capacités
2ème partie

ATELIER 8

02
Mai
2024

10h00

J'intègre mon passé de
manière positive

ATELIER 9

16
Mai
2024

10h00

Je me projette positivement
dans la futur

ATELIER 10

23
Mai
2024

10h00

La dignité
Clôture et synthèse des
séances et 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