

ST GILLES CROIX DE VIE / VENDEE



Semaine Thématique Bien-être et Sophrologie Du 20 au 27 août 2022

Initiation à la sophrologie, pourquoi ?

Préserver son capital santé et son bien-être.

Prendre soin de soi est indispensable pour prévenir les situations génératrices de tensions, éviter un stress intense, une anxiété croissante, une perte d'estime de soi et un risque d'épuisement.

La sophrologie, adaptée aux aidants, offre des solutions simples rapidement efficaces pour aider les aidants à se protéger, à prendre soin d'eux et s'apaiser.

Les ateliers d'initiation à la sophrologie :

Cet atelier permet la maîtrise d'outils qui permettront de trouver des solutions pour :

- Prendre soin de soi, se protéger
- Gérer soi-même son stress, faire face aux situations stressantes, s'adapter, positiver
- Gérer ses émotions, apaiser les tensions physiques, mentales et émotionnelles
- Lutter contre l'épuisement, retrouver un sommeil réparateur et la vitalité

Ces ateliers sont basés sur la transmission d'outils adaptés aux besoins des aidants et sur la pratique.

- Exercices de relaxation dynamique : mouvements (doux et étirements)
- Exercices de respiration
- Relaxation statique : visualisation et suggestion positives



Profitez d'une "Bulle"
de Bien-être grâce à la
Sophrologie.
Evacuez vos tensions
physiques mentales et
émotionnelles.

