

SOPHROLOGIE POUR LES AIDANTS



Séances collectives et gratuites de sophrologie pour les aidants proches, pour se libérer des tensions et accueillir un mieux-être.

Centre du Dr Jean Colin FIR
49, avenue Théophile Gauthier
75016 Paris

Métro : Eglise d'Auteuil ou Mirabeau (ligne 10)
ou Michel-Ange Auteuil (ligne 9)
Bus : ligne 22, 52, 62 et 72



Marjorie Castoriadis, Sophrologue, anime les séances.
Vous êtes invités à vous inscrire au près de l'Association
La Vie à Domicile au 01 53 70 41 95 ou par mail à
psycho-vieadom@orange.fr

Qu'est-ce que la Sophrologie ?

Une technique composée d'exercices simples et efficaces qui libèrent le corps des tensions et permettent de gérer son stress et ses émotions.

Les ressources mobilisées

La respiration
La détente musculaire
L'imagination

Le déroulé de la séance

1. Accueil
2. Exercices effectués assis ou debout
3. Partage des ressentis

Les bénéfices

- Entendre ce que le corps exprime
- Prendre du recul pour laisser émerger de nouvelles solutions, ou une autre manière de faire les choses.
- Relaxation musculaire pour installer une harmonie intérieure
- Se replacer dans une dynamique positive pour gagner en sérénité
- Prendre conscience des capacités oubliées qui sommeillent en nous pour agir plus efficacement au quotidien.

Séances 2017 / 2018

Mercredi 11 octobre

Mercredi 22 novembre

Mercredi 13 décembre

Mercredi 10 janvier

Mercredi 14 février

Mercredi 14 mars

Mercredi 11 avril

Mercredi 16 mai

Mercredi 13 juin

**Séances
de 14h30 à 15h15**

Confirmation de la tenue
quelques jours avant

la Vie à domicile

La Vie à Domicile est une association loi 1901, créée en 1984, qui gère un Service Polyvalent d'Aide et de Soins à Domicile (SPASAD) dans le 16ème arrondissement et une Maison d'Accueil Temporaire à Créteil.

Elles accompagne au quotidien des personnes fragilisées par l'âge, la maladie ou le handicap en leur proposant de l'aide, des soins et des accompagnements complémentaires à et depuis leur domicile.