

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



Christèle Rakotondrainy, sophrologue, anime les séances. Vous êtes invités à vous inscrire auprès de l'Association La Vie à Domicile au **01 53 70 41 95** ou par mail à **aidants@lavieadomicile.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
de 15h00 à 16h00**

Séances 2019-2020

Mercredi 11 septembre
Mercredi 16 octobre
Mercredi 13 novembre
Mercredi 11 décembre
Mercredi 15 janvier
Mercredi 5 février
Mercredi 11 mars
Mercredi 22 avril
Mercredi 13 mai
Mercredi 10 juin

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 les 8ème et 16ème arrondissements parisiens et une Maison d'Accueil Temporaire à Créteil.

Elle 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.