MODULE

AVITAM

Agir, Vitalité, Maturité

Cultiver et développer ses potentiels,
pour être bien dans sa tête, dans son corps et dans son cœur grâce aux exercices de

SOPHROLOGIE

Créée en 1960 par Alfonso Caycedo, la **sophrologie** est entre autres une méthode de développement personnel qui se déroule en trois cycles : : la connaissance de soi, le renforcement du schéma corporel et énergétique, l'élargissement de la conscience. Elle est également un ensemble de techniques de relaxation basé sur la respiration contrôlée, le relâchement musculaire et la suggestion mentale. Au travers d'exercices faciles à réaliser et guidés par la voix du sophrologue, le pratiquant va détendre son corps et son esprit.
Dans cet état de détente, le sophrologue va amener le pratiquant à la visualisation positive qui vont lui permettre de développer son potentiel et atteindre ses objectifs en utilisant ses propres ressources.

La pratique de la sophrologie va vous permettre entre autres de :

- Mieux gérer le stress
- Retrouver confiance en soi
- Apprivoiser son anxiété
- Booster son énergie
- Retrouver ou améliorer son sommeil
- Eviter les tensions du quotidien
- Renforcer sa concentration, sa mémoire
- Gérer les émotions
- Retrouver l'équilibre, la sérénité, l'optimisme

La sophrologie est une réponse efficace pour aider les personnes âgées à se recentrer sur leurs capacités et prendre de la distance avec les problématiques du vieillissement ou ses représentations. Elle permet ainsi d'aider à bien vieillir et mieux vivre avec les effets qui peuvent accompagner le vieillissement, comme les douleurs, les problèmes de sommeil ou de mémoire, de dépression… Dans les cas de douleurs chroniques, elle apporte détente corporelle et mieux-être physique ou mental. Elle est utile également pour accepter les changements dans son apparence ou niveau d'énergie.

Tournez svp →

Projet mené par le CODES 83, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées. Avec le soutien opérationnel du département du Var et de l'Agence Régionale de Santé PACA.

PROGRAMME

Ce dernier est donné à titre indicatif et peut être susceptible d'être modifié/adapté.

SÉANCE 1 : QU'Est-ce LA SOPHROLOGIE ?

S'entrainer à la méthode de développement personnel qui se déroule en trois cycles : la connaissance de soi, le renforcement du schéma corporel et énergétique, l'élargissement de la conscience sont au cœur de cette approche.

SÉANCE 2 : GERER SON STRESS

La sophrologie est une technique recommandée dans la gestion et l'accompagnement de l'anxiété et du stress sur le long terme. Mise en place d'exercices de respiration et de relâchement musculaire, associés à la visualisation d'images ou de situations agréables, afin de vous permettre de chasser le stress. Cette méthode offre de mettre en place des changements en conséquence et vous invite à prendre conscience de ce qui vous fait du bien.

SÉANCE 3 : AMELIORER SON SOMMEIL

La pratique de la sophrologie permet l'apprentissage de la détente du corps par des exercices de respiration. Il s'agit ici de renforcer la présence du corps dans la conscience tout en se libérant de toutes les tensions corporelles. Le lâcher-prise favorise l'endormissement. Or celui-ci est lié à une baisse du tonus musculaire. Les exercices de respiration vont donc aider à améliorer le sommeil.

SÉANCE 4 : GERER SES EMOTIONS

Précieux outil pour renouer avec soi-même et harmoniser ses émotions, son corps et ses pensées. Réalisation d'exercices qui vous permettra d'aborder plus sereinement des situations difficiles et de mieux mobiliser vos ressources personnelles.

SÉANCE 5 : RENFORCER SA MÉMOIRE

Notre mémoire nous accompagne toute une vie construisant notre identité, nos connaissances. Elle est étroitement liée à nos émotions. Elle permet de stocker les souvenirs dans des réseaux de neurones connectés les uns aux autres. La mémoire est comme un muscle, elle s'entraine. Plus nous la sollicitons, plus elle se développe. Mise en place d'exercices qui vont vous permettre de l'entretenir et de la renforcer.

SÉANCE 6 : BOOSTER SON ENERGIE

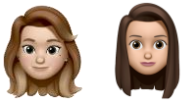
S'entraîner à maintenir une énergie positive. En cas de déséquilibre, elle est efficace pour rétablir une harmonie.

SÉANCE 7 : ETRE AUTONOME DANS SA PRATIQUE

Séance consacrée à l'apprentissage d'exercices à faire en toute autonomie.

SÉANCE 8 : CONSOLIDATION

Retour sur le module à distance.

Séances animées par **Sandrine ROUX , Sophrologue**

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à contacter les coordinatrices de l'action :
Alizé SALOMON, responsable développement et ingénierie et Elise RABOURDIN, chargée de projets en éducation pour la santé au CODES 83
coordinationavitam@codes83.org
04 94 89 47 98