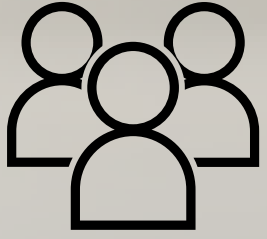


AVITAM

Agir, vitalité, maturité

SOPHROLOGIE



10 personnes
maximum



1h30

MODULE
9 SÉANCES

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.

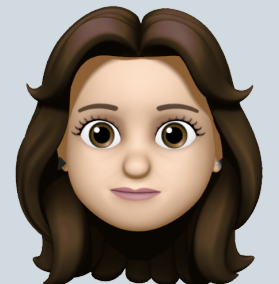
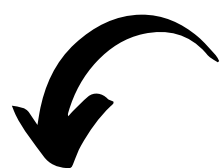
La sophrologie est une réponse efficace pour aider les personnes âgées à se recentrer sur leurs capacités et prendre de la distance avec les problématiques du vieillissement ou ses représentations. Elle permet ainsi d'aider à bien vieillir et mieux vivre avec les effets qui peuvent accompagner le vieillissement, 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.

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

PROGRAMME DU MODULE :

Tournez la page

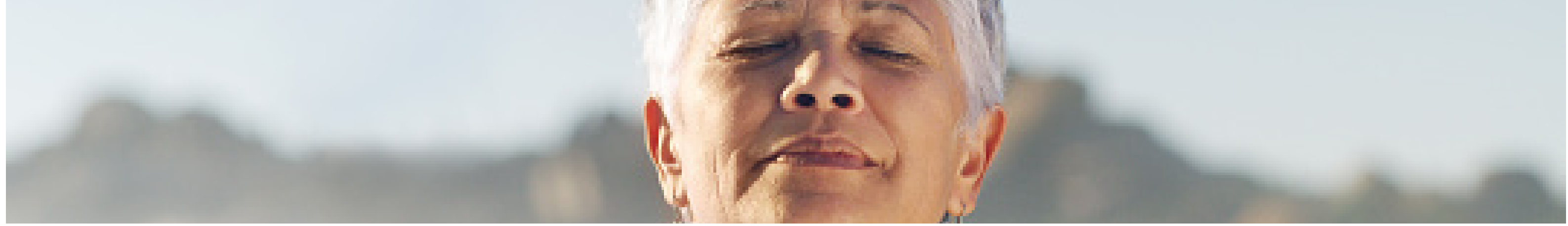


Animé par

Sandrine Roux ou Constance Ritz

Sophrologues

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.



SÉANCE 1 : CHASSER LA FATIGUE

Permet de prendre conscience de sa capacité à se délasser, en éliminant la fatigue engendrée par ses troubles du sommeil. Les exercices de relaxation dynamiques vont aider à extérioriser la fatigue puis la tenir à distance.

SÉANCE 2 : ELIMINER LES ANGOISSES

Prendre conscience de sa capacité à s'apaiser, en éliminant les angoisses. Les exercices pratiqués lors de cette séance vont permettre d'extérioriser les angoisses puis de les faire disparaître.

SÉANCE 3 : INSTALLER LA SERENITÉ

Permet de prendre conscience de sa capacité à pérenniser l'apaisement retrouvé par les séances précédentes. L'ordre des exercices va favoriser l'action de « se remplir » de sérénité puis de l'accroître afin d'en renforcer la perception.

SÉANCE 4 : ACTIVER LA VITALITÉ

Prendre conscience de sa capacité à se dynamiser et à retrouver de l'énergie. Nous allons nous « remplir » de vitalité puis de l'accroître.

SÉANCE 5 : STIMULER LA SYNCHRONISATION DE L'HORLOGE BIOLOGIQUE

Permet de prendre conscience de sa capacité à renforcer son métabolisme. Lors des exercices de relaxation dynamiques, nous allons activer la synchronisation puis la renforcer.

SÉANCE 6 : RENFORCER SA CAPACITÉ A DORMIR LA NUIT

Prendre conscience de sa capacité à pérenniser un sommeil de qualité. Les exercices vus pendant la séance vont permettre de faciliter le sommeil puis d'en ressentir ses effets.

SÉANCE 7 : DEVELOPPER LA VITALITÉ EN JOURNÉE

Permet de prendre conscience qu'elle peut être énergétique en journée car elle l'a déjà été dans d'autres circonstances. Ici nous allons nous « remplir » de vitalité puis l'accroître afin d'en ressentir ses effets.

SÉANCE 8 : CONSOLIDATION : affirmer un nouveau comportement en journée

Prendre conscience de la pérennité de sa vitalité et de sa capacité d'attention dans la journée. Cette séance permettra d'activer la vitalité, de l'accroître puis d'observer l'impact de ses bienfaits.

SÉANCE 9 : PRENDRE CONSCIENCE DE SA CAPACITÉ A RESTER FACILEMENT EN EVEIL PENDANT LA JOURNÉE

Permet de prendre conscience de son évolution et des moyens mis en œuvre pour y parvenir. Les exercices de relaxation dynamiques aideront à observer la transformation puis de l'intégrer. Cette séance permet de limiter les changements de position (debout/assis).

Un livret de suivi individuel est remis à chaque participant au début du module.

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.