

Comment se déroule une séance ?

- La séance démarre par un temps d'échange afin de mieux se connaître et de cerner vos besoins.
- Elle est suivie d'exercices de relaxation dynamique qui s'appuient principalement sur la contraction musculaire, la respiration contrôlée et la suggestion.
- Vient ensuite un moment de détente guidée (sophronisation) et de visualisation en adéquation avec l'objectif de séance.
- Nous faisons ensuite un retour sur le vécu de votre séance.

OPTIMISME

STRESS

ÉQUILIBRE

ANXIÉTÉ

SÉRÉNITÉ

FATIGUE

GESTION DES ÉMOTIONS

NERVOSITÉ

CONFIANCE EN SOI

La sophrologie permet :

- D'apprendre à gérer ses émotions
- De calmer ses angoisses ou son stress
- De développer sa confiance en soi
- De soulager ses troubles du sommeil
- D'optimiser sa mémoire

*Vous avez besoin de vous détendre,
d'apaiser votre mental, de
déconnecter de votre quotidien
stressant, offrez-vous une pause !*

Les séances permettent à l'aidant d'exprimer ce qu'il vit. Elles lui apprennent à gérer ses émotions, sont stress, à retrouver le calme pour que la relation avec le malade se passe mieux. La sophrologie aide également à restaurer l'estime de soi et la confiance en soi quand on est débordé par sa tâche d'aidant. Elles permettent de prendre conscience de ses limites et apprendre à s'écouter, d'entendre ce que le corps exprime, à prendre du recul sur ce qui arrive, mais aussi à éviter les tensions inutiles et la fatigue. Elles créent également du lien social, un partage des difficultés.

Au final, la sophrologie remet en valeur l'aidant pour lui donner l'énergie suffisante dont il a besoin et la possibilité de cultiver le positif même quand la situation de la personne accompagnée évolue.



**2 Sessions ouvertes
de 10 séances chacune**

Du Samedi 23 septembre 2023

au Samedi 27 janvier 2024

Ou

Du Samedi 9 décembre 2023

au Samedi 13 avril 2024

de 10h30 à 11h30

Animées par

Magalie MACE

**De la Plateforme d'Accompagnement
et de Répit du Centre Bretagne**

**Aide-Soignante
Assistante de soins
en gérontologie
Sophrologue**



*** Maladies chroniques invalidantes :**
diabète, hépatites, cancer, maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer ou apparentée, SIDA, rhumatismes, sclérose en plaques, maladies 'rares' ou orphelines...

Respiration
Confiance en soi
Epanouissement
Concentration
Mieux-être
Autonomie
Vitalité
Lâcher prise
Sophrologie
Gestion de la douleur
Détente
Bienveillance
Relaxations dynamiques



**« Etre mieux pour mieux
accompagner l'autre »**

**Ateliers de sophrologie pour les
proches aidants de personnes
souffrant de maladies chroniques
invalidantes* âgées de plus de 60
ans et vivant à domicile**



Financés par

