

# SOPHROLOGIE

Pour les séniors



Repandre confiance en soi, oui ! Minimiser tout risque pour nos séniors, oui !

Il est important de pouvoir leur permettre de conserver un lien social, éviter l'ennui et le sentiment d'abandon mais aussi évacuer leurs angoisses qui leur sont tout autant nuisibles que le COVID-19.

Proposer un atelier comme celui-ci, dans une salle communale par exemple, avec toutes les mesures de sécurités sanitaires devient une réelle thérapie.

L'atelier peut être proposé en toute sécurité dans les établissements, sans contact direct.

En effet, la distance peut être facilement respectée en prenant au maximum un groupe de 8 séniors.

Les séniors peuvent s'exprimer en respectant les distances de sécurités préconisées les uns envers les autres et en respectant les gestes barrières.

## QU'EST-CE-QUE LA SOPHROLOGIE

La sophrologie désigne une technique de relaxation, qui mêle également yoga et méditation. Elle s'intéresse à la conscience humaine et vise à trouver un équilibre entre les émotions, les pensées et les comportements, mais aussi à optimiser ses possibilités et vaincre ses angoisses.

La sophrologie s'appuie sur des principes fondamentaux :

- trouver l'harmonie physique et psychique,
- renforcer l'action positive,
- développer la réalité objective.

## OBJECTIFS

La sophrologie est indiquée pour aider à soulager de nombreux problèmes :

- les angoisses,
- la dépression,
- l'anxiété,
- le manque de confiance en soi,
- le manque d'estime de soi,
- les difficultés à trouver le sommeil,
- la douleur et sa gestion.

Le sophrologue va guider la personne, pour parvenir à trouver l'origine de ses préoccupations et de lui donner les moyens de les surmonter.

### CAPACITE D'ACCUEIL :

- 8 places max

### LES MISSIONS :

- Rompre les angoisses,
- Stimuler les capacités cognitives,
- Favoriser l'autonomie de la personne,
- Combattre la dépression,
- Améliorer le sommeil,
- Reprendre l'estime de soi,
- Gérer les douleurs.