

Sophrologie pour les aidants

COVID-19 :
INSCRIPTION OBLIGATOIRE au 01.53.70.41.95

Séances collectives et gratuites de sophrologie pour les aidants proches, pour se libérer des tensions et accueillir un mieux-être.

Séances du Mercredi
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

Séances supplémentaires exceptionnelles du Jeudi

Lieu : La Vie à Domicile
3 rue de la Faisanderie 75016 Paris
Métro : Porte Dauphine Bus : PC1 Porte Dauphine



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 début 2022

Mercredi 12 janvier

Mercredi 9 février

Jeudi 3 Mars (à La Vie à Domicile)

Mercredi 9 mars

Jeudi 7 avril (à La Vie à Domicile)

Mercredi 13 avril

Jeudi 5 mai (à La Vie à Domicile)

Mercredi 18 mai

Jeudi 9 juin (à La Vie à Domicile)

Mercredi 15 juin

Certaines dates sont susceptibles d'être modifiées.

Séances
de 15h00 à 16h00

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.