

## « Sophrologie »

- ❖ Porteur : CIAS Astarac Arros en Gascogne
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes à domicile
- ❖ Thématique : bien être et estime de soi
- ❖ Objectif principal : améliorer le bien-être des séniors isolés par la sophrologie.
- ❖ Contenu de l'action : mouvements doux, exercices de respiration pour la gestion des émotions, du stress, de la douleur, l'amélioration du sommeil.  
Animé par une sophrologue.
- ❖ Nombre d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 10
- ❖ Durée séance : 1h30
- ❖ Nombre total de séances : 10
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 10
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 10
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Astarac Arros en Gascogne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Sainte-Dode
- ❖ Calendrier : de juin à décembre
- ❖ Mobilité : covoiturage
- ❖ Inscription : Mme Aurore HAMON : 06.38.49.66.35