

## « Sophrologie »

- ❖ Porteur : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : bien-être et estime de soi
- ❖ Objectif principal : la sophrologie permet d'apprendre à mieux appréhender ses émotions, à diminuer le stress et améliorer la qualité du sommeil.
- ❖ Contenu de l'action : exercices de relaxation sur chaise, de respiration et pratique psychocorporelle de la sophrologie.  
Animé par une sophrologue diplômée.
- ❖ Sensibilisation Icope : oui
- ❖ Nombre d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 8
- ❖ Durée séance : 1h15
- ❖ Nombre total de séances : 8
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 10
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 10
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Auch
- ❖ Calendrier : second semestre 2025
- ❖ Mobilité : transport à la demande possible
- ❖ Inscription : Mme Annie BENOIT : 05.62.60.61.58 / [service.loisirs@cias.grand-auch.fr](mailto:service.loisirs@cias.grand-auch.fr)