

« Sophrologie »

- ❖ Porteur : Génération mouvement
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes à domicile
- ❖ Thématique : bien-être et estime de soi
- ❖ Objectif principal : améliorer la qualité de vie et l'autonomie par la sophrologie.
- ❖ Contenu de l'action :
 - Émotions et gestion du stress par des exercices de respiration, relaxation et visualisation.
 - Améliorer la qualité du sommeil : exercices favorisant la détente avant le coucher.
 - Communication et relation aux autres : travail sur la gestion des émotions et la confiance en soi.
 - Compréhension des mécanismes de la douleur : techniques de respiration et visualisation.
 - Confiance en soi et préparation mentale : outils pour renforcer la confiance et développer des stratégies d'auto-motivation pour gérer des situations de stress, de changements.Un support détaillé des exercices abordés est envoyé aux participants après chaque séance.
Animé par une sophrologue.
- ❖ Nombre d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 20
- ❖ Durée séance : 1h
- ❖ Nombre total de séances : 20
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 10
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 20
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Pavie
- ❖ Calendrier : sur l'année
- ❖ Mobilité : covoiturage
- ❖ Inscription : M. Alain BONNAL : 06.87.76.69.30
alain2.bonnal@gmail.com