

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Atelier de sophrologie

- ❖ **Porteur** : EHPAD las Peyrère
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Réduire les troubles du sommeil, diminuer le stress.
- ❖ **Contenu de l'action** : Travail sur la respiration, le relaxation, travail sur l'équilibre et les postures. Animé par une aide soignante ayant suivi une formation complète en sophrologie et relaxation.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 49
- ❖ **Durée séance** : 1h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 49
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 8
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 65
- ❖ **EHPAD** : Las Peyrères
- ❖ **Calendrier** : de janvier à décembre