

Prendre soin de soi avec la Sophro-marche en nature et la pratique de la sophrologie

Les jeudis de 14H30 à 16h30 du 20 mars au 19 juin
5 séances en extérieur / 5 séances en salle

Les ateliers sont gratuits pour les personnes de plus de 60 ans et les aidants familiaux

La Sophro-marche est une activité qui permet d'allier les bienfaits de la sophrologie à ceux de la marche en nature. Vous apprendrez aussi la marche afghane qui permet, grâce à la coordination des pas et de la respiration, de marcher plus longtemps sans fatigue. La sophrologie aide à lutter contre le stress et apaise les tensions physiques et psychiques grâce à des exercices de relaxation, de respiration, de visualisation positive et des mouvements simples.

DATE

Démarrage le
20 mars
2025

14h30 - 16h30

LIEU

PUIVERT

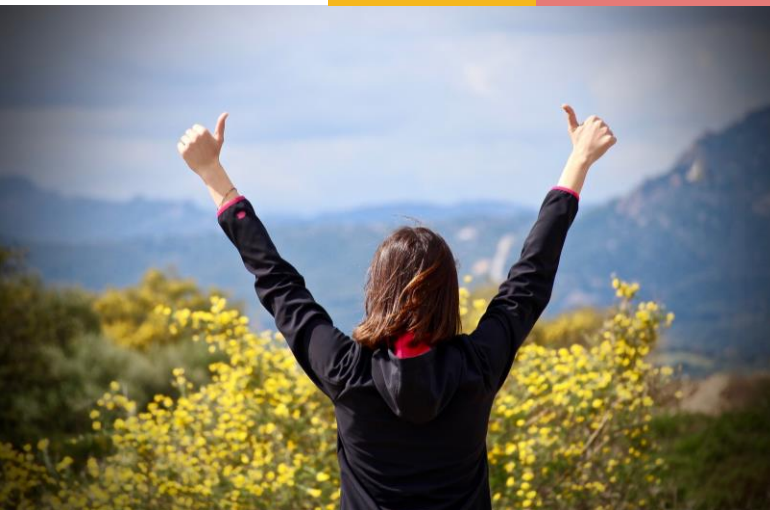
SANTÉ ATELIER

INFOS

Infos et Inscriptions au
06.70.01.80.39

elise.labye.sophrologue@gmail.com

Elise Labye
Sophrologue Formatrice



Le programme

ATELIER 1 en salle

20
Mars

14h30 - 16h30

Séance de découverte de la sophrologie : relaxation / respiration

ATELIER 2 en extérieur

27
Mars

14h30 - 16h30

Marche Afghane et de la relaxation dynamique

ATELIER 3 en salle

3
Avril

14h30 - 16h30

Utiliser pleinement ses sens pour savourer un aliment de qualité / Sophro-dégustation

ATELIER 4 en extérieur

10
Avril

14h30 - 16h30

Savoir se libérer des tensions physiques et psychiques inutiles

ATELIER 5 en salle

17
Avril

14h30 - 16h30

Utiliser sa respiration pour mieux gérer les situations de stress et ses émotions

ATELIER 6 / en extérieur

24
Avril

14h30 - 16h30

Redécouvrir ses 5 sens, affiner ses capacités sensorielles

ATELIER 7 en salle

22
Mai

14h30 - 16h30

Améliorer ses nuits, favoriser un sommeil plus réparateur

ATELIER 8 / en extérieur

5
Juin

14h30 - 16h30

Renforcer ses capacités de concentration et sa créativité

ATELIER en extérieur

12
Juin

14h30 - 16h30

Améliorer sa stabilité physique et son équilibre en posture debout

ATELIER 10 en salle

19
Juin

14h30 - 16h30

Prendre du recul par rapport à la douleur, l'apprivoiser, la soulager + bilan du cycle de séances