

# 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](mailto: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