



SOPHROLOGUE:
Marjorie CASTORIADIS

SOPHROLOGIE POUR LES AIDANTS

Centre du Dr Jean
Colin FIR

49 Avenue Théophile
Gauthier, 75016 Paris

→ Séances collectives et gratuites!

ACCÈS:

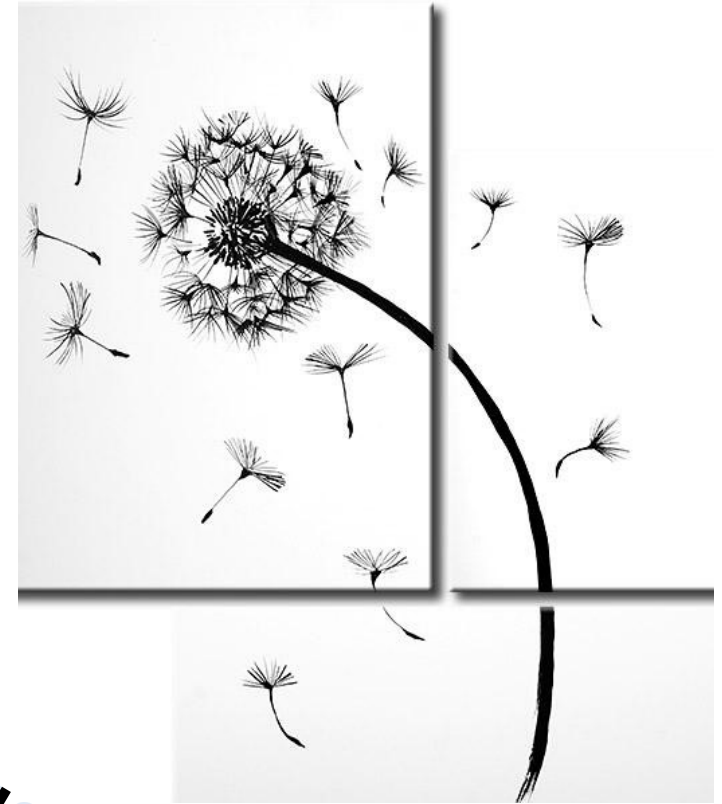
(M) Eglise d'Auteuil 10

(M) Mirabeau 10

(M) Michel-Ange Auteuil 9

(BUS) 22 (BUS) 52

(BUS) 62 (BUS) 72



SOPHROLOGUE:
Marjorie CASTORIADIS

SOPHROLOGIE POUR LES AIDANTS

Centre du Dr Jean
Colin FIR

49 Avenue Théophile
Gauthier, 75016 Paris

→ Séances collectives et gratuites!

ACCÈS:

(M) Eglise d'Auteuil 10

(M) Mirabeau 10

(M) Michel-Ange Auteuil 9

(BUS) 22 (BUS) 52

(BUS) 62 (BUS) 72

QU'EST CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

La sophrologie est une approche psychocorporelle qui propose un ensemble de techniques ayant pour fondement :

- **La respiration consciente** : Elle favorise l'oxygénation du corps, la concentration et facilite la gestion des émotions.
- **La détente musculaire** : Elle conduit au relâchement complet du corps, de ses tensions ainsi que de l'esprit.
- **La visualisation** : Elle permet de créer ou de se remémorer des ressentis agréables.

La sophrologie agit sur le stress, les troubles divers de l'organisme, la fatigue, la dépression, l'angoisse, les dépendances et vous accompagne sur tout ce qui vous touche dans tous les domaines de votre vie.

Comment se déroule une séance ?

D'une durée d'une heure, la séance se décline en quatre temps :

*Il y a en premier celui de l'accueil et du dialogue Le sophrologue est à l'écoute des besoins de la personne et lui explique la ou les techniques qu'elle utilise.

* Des exercices dynamiques pour se relâcher, renforcer la concentration et développer la représentation de soi, le schéma corporel.

*Un travail en état de relaxation pour créer des ressentis positifs.

*Le dialogue sur le vécu et les ressentis de la personne.

QU'EST CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

La sophrologie est une approche psychocorporelle qui propose un ensemble de techniques ayant pour fondement :

- **La respiration consciente** : Elle favorise l'oxygénation du corps, la concentration et facilite la gestion des émotions.
- **La détente musculaire** : Elle conduit au relâchement complet du corps, de ses tensions ainsi que de l'esprit.
- **La visualisation** : Elle permet de créer ou de se remémorer des ressentis agréables.

La sophrologie agit sur le stress, les troubles divers de l'organisme, la fatigue, la dépression, l'angoisse, les dépendances et vous accompagne sur tout ce qui vous touche dans tous les domaines de votre vie.

Comment se déroule une séance ?

D'une durée d'une heure, la séance se décline en quatre temps :

*Il y a en premier celui de l'accueil et du dialogue Le sophrologue est à l'écoute des besoins de la personne et lui explique la ou les techniques qu'elle utilise.

* Des exercices dynamiques pour se relâcher, renforcer la concentration et développer la représentation de soi, le schéma corporel.

*Un travail en état de relaxation pour créer des ressentis positifs.

*Le dialogue sur le vécu et les ressentis de la personne.

SEANCES 2016-2017

A 14 h 30

- Mercredi 12 octobre
- Mercredi 9 novembre
- Mercredi 7 décembre
- Mercredi 11 janvier
- Mercredi 1er février
- Mercredi 1er mars
- Mercredi 19 avril
- Mercredi 17 mai
- Mercredi 14 juin

INSCRIPTION

OBLIGATOIRE:

01.53.70.41.95



ASSOCIATION FIR
MAISON DE RETRAITE
CENTRE DE JOUR

la Vie à domicile

SEANCES 2016-2017

A 14 h 30

- Mercredi 12 octobre
- Mercredi 9 novembre
- Mercredi 7 décembre
- Mercredi 11 janvier
- Mercredi 1er février
- Mercredi 1er mars
- Mercredi 19 avril
- Mercredi 17 mai
- Mercredi 14 juin

INSCRIPTION

OBLIGATOIRE:

01.53.70.41.95



ASSOCIATION FIR
MAISON DE RETRAITE
CENTRE DE JOUR

la Vie à domicile