



## Sophrologie

### C'EST QUOI ?

La sophrologie, c'est respirer en conscience pour un bien-être avec soi et avec les autres.

Il s'agit d'une technique basée sur la respiration, la relaxation musculaire, la concentration et les intentions positives.

Les thématiques abordées :

- Vivre sainement au quotidien
- Mieux dormir
- Les bons gestes pour l'avancée en âge...

### QUELS OBJECTIFS ?

Pour améliorer sa concentration, sa confiance en soi, sa mémoire, sa créativité. Pour améliorer ses capacités à faire face à l'avancée en âge.

### POURQUOI ?

Les problématiques associées à l'âge sont bien souvent prises à la légère. Les personnes âgées peuvent se sentir délaissées et des épisodes dépressifs peuvent apparaître. Or la sophrologie permet d'entretenir le goût de la vie le plaisir aux choses et d'apprécier l'instant présent.

 Cycle de **10 séances**

 **1h** par séance

 **12 participants**

  
**apa lib'**  
Vitaminez  
votre temps libre  
animations.apalib.fr

Renseignements : contactez **Carine SCHINDLER**  
au **03 89 23 23 02** ou [cschindler@apa.asso.fr](mailto:cschindler@apa.asso.fr)

Réseau APA   
La Solidarité en +