



## INFORMATIONS



UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de

Bantzenheim  
(Grande salle)



Début le lundi 12 février 2024



DURÉE : 01:15

Prix : **149.00 €**

PROFILS : Sophrologue Praticienne RNCP

### PRE REQUIS :

Débutants et pratiquants sont les bienvenus. Il n'existe pas de notion de niveau dans le fait de se relaxer ou de s'accueillir.

Aucune condition physique particulière n'est requise. Les mouvements sont doux et au rythme de chacun.

### MATERIEL :

Il n'est pas nécessaire d'apporter un tapis de sol, les postures sont vécues soit debout soit assis sur une chaise.

Prévoir de se déchausser... les pieds frileux peuvent emmener une deuxième paire de chaussettes.

Emmener de l'eau pour boire !

CODE ACTIVITÉ : 8UR0746

## DESCRIPTION

Dans un premier temps, il est donné la possibilité d'exprimer son ressenti du jour, ses prises de conscience de la semaine et ce que la séance du jour pourrait apporter.

Puis vient le temps de la pratique en lui-même, en posture assise et/ou debout. L'accompagnement à la respiration consciente par la voix de l'animatrice, conduit la personne vers une détente profonde du corps et du mental qui laisse partir le stress.

La séance se termine par l'expression libre de son ressenti vécu pendant la séance. Ce temps d'expression est important car tout ce qui est nommé, extériorisé s'intègre, devient réalité et la transformation peut alors s'opérer.



## OBJECTIFS

La pratique de la sophrologie pour une personne âgée, c'est :

- Vivre sans âge en acceptant le phénomène naturel de vieillir, et en ayant une vision plus positive en vivant le moment présent par la respiration,
- Favoriser l'activation de certaines capacités comme l'attention, la concentration et la mémoire même si elles sont en déclin,
- Se détendre physiquement et mentalement,
- Accompagner les changements et découvrir de nouvelles facettes de soi,
- Trouver un nouvel équilibre,
- Puiser une nouvelle énergie et trouver les ressources nécessaires à l'épanouissement dans cette étape de vie.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	12-02-2024	16:30	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	19-02-2024	16:30	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	11-03-2024	16:30	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	18-03-2024	16:30	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	25-03-2024	16:30	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	08-04-2024	16:30	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	15-04-2024	16:30	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	06-05-2024	16:30	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	13-05-2024	16:30	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	27-05-2024	16:30	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	03-06-2024	16:30	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	10-06-2024	16:30	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	17-06-2024	16:30	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	24-06-2024	16:30	01:15	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM