

INSCRIPTIONS

Choisissez le thème qui vous intéresse et inscrivez-vous vite **avant le 7 février 2020 !***

- Soit auprès du CLIC Essonne Nord-Est au 01.69.63.29.70
- Soit auprès de votre CCAS :
 - ♦ Yerres - 01.69.49.84.70
 - ♦ Épinay-Sous-Sénart - 01.60.47.85.73

UN TRANSPORT PEUT ÊTRE PROPOSÉ PAR VOTRE COMMUNE

* sous conditions de disponibilité et de confirmation

LA SOPHROLOGIE POUR BIEN VIEILLIR

Lors de ces ateliers et selon les thématiques abordées nous explorerons comment la Sophrologie représente une aide précieuse pour mieux vous accompagner au quotidien

Un joli moment pour prendre soin de soi et regarder autrement son quotidien

10 SÉANCES GRATUITES PRÈS DE CHEZ VOUS !

Avec le soutien
de la conférence
des financeurs



Avec le soutien
de la conférence
des financeurs



AU PROGRAMME DES ATELIERS

La sophrologie est une technique psychocorporelle douce associant respiration, décontraction musculaire et visualisation d'images positives permettant de libérer les tensions physiques et mentales.

Nous vous proposons 4 thèmes au choix :

- Retrouver un sommeil de qualité
- Stimuler sa mémoire en travaillant sur sa concentration
- Stimuler sa coordination motrice pour prévenir les chutes
- Apprendre à mieux respirer pour apaiser ses douleurs

MODALITÉS

Selon la thématique qui vous intéresse, les séances se dérouleront sur les communes d'Épinay-sous-Sénart et de Yerres. Elles sont toutes ouvertes aux habitants de ces deux communes.

- 1 thématique se compose de 10 séances d'une heure
- Chaque séance se déroule en position assise sur une chaise
- Nombre de places limité : 10 participants maximum sur chaque atelier
- Atelier en groupe ouvert à tous et gratuit

ⓘ La sophrologie n'est pas adaptée aux personnes souffrant de troubles cognitifs avancés et de troubles psychiatriques

PLANNING ET THÈMES

LUNDI SOMMEIL	MARDI MÉMOIRE	JEUDI PRÉVENTION DES CHUTES	VENDREDI DOULEUR
------------------	------------------	-----------------------------------	---------------------

février 2020 - 11H00 à 12H00

24	25	27	28
----	----	----	----

mars 2020 - 11H00 à 12H00

2	3	5	6
9	10	12	13
16	17	19	20
23	24	26	27
30	31	2	3

avril 2020 - 11H00 à 12H00

20	21	23	24
27	28	30	1

mai 2020 - 11H00 à 12H00

4	5	7	8
11	12	14	15

Lieux à définir