

ATELIER

Le bien-être par la sophrologie



Et cette séance...

Elle était comment ?



L'Asept Paca organise des ateliers gratuits,
ouverts aux jeunes de 60 ans et +



Changement de situation de vie, doutes, interrogations ?

Difficultés au quotidien, stress ?

Pourquoi ?

La pratique de la sophrologie peut vous apprendre à libérer les tensions et ainsi retrouver une détente physique qui vous mènera progressivement à un apaisement mental.

Déroulement de l'activité

Grâce aux recommandations du sophrologue, qui aide à visualiser le schéma corporel :

- ✓ **Vous développez** des pensées positives.
- ✓ **Vous améliorez votre respiration** via des exercices d'inspiration et d'expiration que vous pouvez reproduire chez vous.
- ✓ **Par sa seule voix**, le sophrologue vous apprend à visualiser les différentes parties du corps pour amener au lâcher-prise.
- ✓ **Vous améliorez** ainsi sommeil, mémoire, concentration, etc.



Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, **gratuit**, en petit groupe de 12 personnes.
Les ateliers de **8 séances de 1h30** sont animés par des professionnels diplômés.

Pour qui ?

Pour **tous les jeunes retraités de 60 ans et plus**, quel que soit le régime de protection sociale.

Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous**.

Qui sommes-nous ?

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer l'avancée en âge et préserver l'autonomie en proposant un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation accompagnés d'ateliers collectifs gratuits sur les thématiques du sommeil, de la mémoire, de l'activité physique, de la nutrition, etc.

> Trouver un atelier près de chez vous ?

www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

> Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>

> Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

contact@asept-paca.fr

Tél. : 04 94 60 39 93



Les caisses de retraite
et leurs partenaires s'engagent

