

# Notre équipe



LES ATELIERS PRÉVENTION PAR



RÉFLEXOLOGUE



Sandrine  
COLLE

SOPHROLOGUES



Brigitte  
JOUBEL-LADEGAILLERIE



Aurélie  
LABADOU



Isabelle  
TAILLADE

## Renseignements et inscription

Afin de constituer un groupe sur votre commune,  
veuillez nous contacter :

05.53.47.69.59

accueil@una47.fr



« J'ai découvert la sophrologie par une séance collective. Je suis sortie ravie de cette première séance qui m'a fait beaucoup de bien. Brigitte est une personne bienveillante qui sait mettre à l'aise. »

**Françoise - 63 ans**

« Je ne connaissais pas Isabelle et encore moins la sophrologie. Je ressors d'une première séance, convaincu et je salue surtout l'expertise d'Isabelle. »

**Pascal - 70 ans**

**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Aquitaine

Financés par le programme coordonné de la CARSAT Aquitaine et déployés sur l'ensemble du département.

LA SOPHROLOGIE  
CAYCÉDIENNE



LA RÉFLEXOLOGIE

GRATUITS

+  
**55** ans  
↑↑↑

ateliers  
disponibles  
dans tout le 47

INFOS & INSCRIPTION : 05.53.47.69.59  
accueil@una47.fr

# LES ATELIERS DE SOPHROLOGIE POUR LES SENIORS

+ DE 55 ANS / 6 ateliers  
1H30/ATELIER - 8 PERSONNES MAXIMUM

Viellir n'est pas une maladie. Bien vieillir est le fait de rester en bonne santé, d'avoir un état d'esprit positif, de rester actif et d'avoir une vie sociale épanouissante. La perception de notre vieillissement est une variable personnelle. On peut changer cette perception. Les pratiques suivantes vont nous permettre de prendre conscience de la vie qui est en nous, et que nous avons en nous les capacités à vivre avec bienveillance notre corps vieillissant.

**Objectifs : apprendre à se détendre et à gérer le stress. Prendre conscience de ce qu'est être dans le présent, renforcer nos capacités à relativiser les déficits et les événements. Prendre conscience de notre capacité à activer notre mémoire, prendre conscience de notre capacité à vieillir de manière plus sereine.**

**ATELIER 1 :** Et si nous prenions de le temps de respirer ? Différents exercices autour du souffle et ses bienfaits.

**ATELIER 2 :** Conscience du corps. Exercices permettant de sentir son corps, la détente, le relâchement, la libération des tensions.

**ATELIER 3 :** Se réconcilier avec son sommeil. Exercices permettant un meilleur sommeil.

**ATELIER 4 :** Conscience du corps. Exercices permettant d'activer la bonne santé et prendre conscience de ce que sont les sensations positives de vie.

**ATELIER 5 :** Sens et mémoire. Exercices permettant de développer l'attention et de stimuler la mémoire en se faisant plaisir.

**ATELIER 6 :** Mémoire et activation du positif, se projeter dans un futur positif. Exercices pour renforcer un sentiment positif en stimulant la mémoire afin d'avoir un nouveau regard sur le vieillissement.



# LES ATELIERS DE SOPHROLOGIE POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

+ DE 55 ANS / 6 ATELIERS  
1H30/ATELIER - 8 PERSONNES MAXIMUM

Aider demande beaucoup d'énergie. Il est nécessaire de trouver des ressources au quotidien pour que notre aide soit toujours bienveillante. Ainsi, pour prendre soin de l'autre, il faut déjà prendre soin de soi. Tout le monde a le droit de souffler et de se ressourcer. C'est pourquoi ces ateliers de sophrologie sont proposés.

**Objectifs : gérer son stress et ses émotions, accueillir ses limites avec bienveillance, se préserver et se ressourcer.**

**ATELIER 1 :** Différents exercices autour du souffle.

**ATELIER 2 :** Exercices permettant de sentir son corps, la détente et le relâchement.

**ATELIER 3 :** Exercices permettant d'activer la vie et la bonne santé par l'intention.

**ATELIER 4 :** Exercices sur le ressenti corporel et de visualisation.

**ATELIER 5 :** Voyage au pays des 5 sens.

**ATELIER 6 :** Séance de projection positive, le mouvement et la bonne humeur.

# LES ATELIERS DE RÉFLEXOLOGIE

3 SÉANCES D'1H30 À LA SUITE DES ATELIERS DE SOPHROLOGIE

La réflexologie est une technique manuelle et ancestrale issue de la médecine traditionnelle chinoise. Elle consiste à stimuler les organes en massant des zones spécifiques du pied, des mains, du crâne et du visage. C'est également un automassage des zones réflexes pour agir au niveau du sommeil, pulmonaire, digestif...

DÉMONSTRATION  
DE MESSAGES



AUTO-MASSAGE  
PALMAIRE ET FACIAL