

PRENDRE SOIN DE SOI QUAND ON EST AIDANT

Vous prenez soin d'un proche,
alors ce moment est fait pour vous.

SOUFFLER

- Prendre le temps de souffler un peu...d'évacuer
- Respirer, éveiller la conscience sensorielle
- Se relaxer grâce au corps dans des exercices accessibles à tous et toutes.

PARTAGER

- Partager et échanger entre aidants
- Expérimenter ensemble la sophrologie
- Se ressourcer et vivre des moments de calme et d'apaisement ensemble

SE RECHARGER

- Évaluer son niveau de fatigue et de charge mentale
- Identifier ses besoins
- Acquérir des outils efficaces pour mieux faire face aux surprises...imprévues !



JOUAN Céline - LàTeLier

La Magma
18 Rue Joséphine Baker
07100 Annonay

06 52 68 72 41
contact@celinejouan.com



OSEZ UNE PAUSE ! ...Un temps pour soi...

La sophrologie, un outil de
mieux-être au service des aidants



LA SOPHROLOGIE ?

C'est une **pratique de relaxation thérapeutique** qui travaille sur la conscience du lien entre les corps physique, psychique et émotionnel.

Un travail d'**équilibre** et d'**harmonisation** du **corps** et de l'**esprit** qui aide à retrouver un état de **mieux-être**.



Respiration



Relachement musculaire



Visualisation

Une méthode psycho-corporelle accessible, adaptable et guidée !

Prendre un temps pour soi... Pour se découvrir, s'explorer et retrouver sérénité et sécurité intérieure !

Une séance se déroule en 3 temps :

- Un temps d'accueil et de rencontre
- Un temps de pratique corporelle (relâchement musculaire et exercices respiratoires)
- Un temps de pratique « méditative »
- Un temps d'échange et de clôture

POURQUOI ?

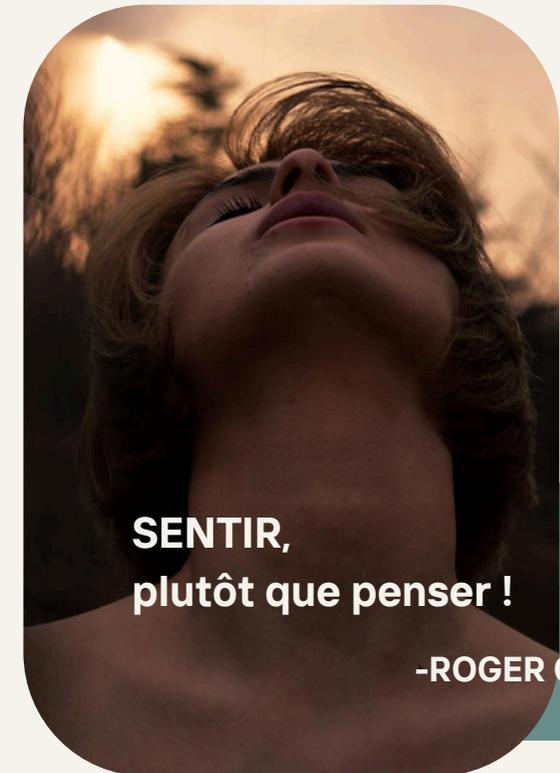
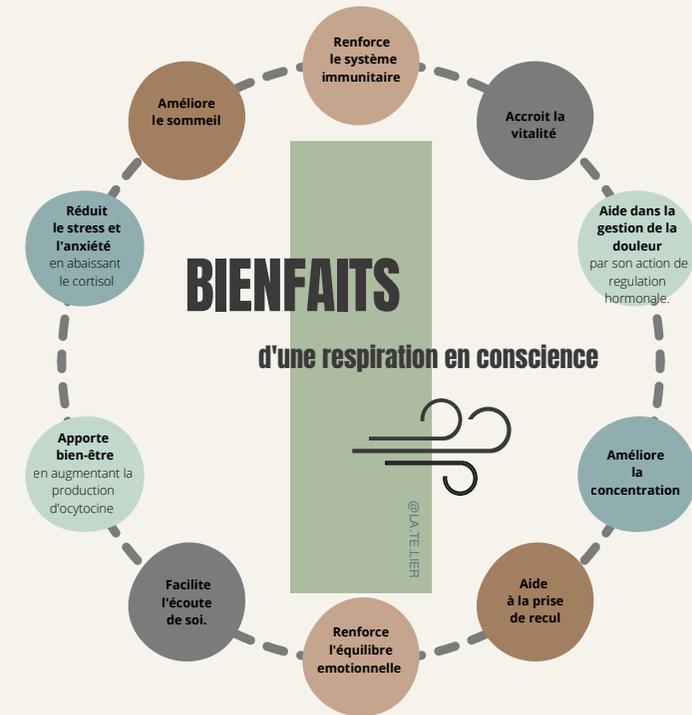
Accompagner, assister, s'occuper d'un proche au quotidien, demande beaucoup de ressources et d'attention.

Un engagement aimant qui nécessite aussi implication, adaptation, mobilisation, flexibilité, disponibilité...

Une charge mentale et émotionnelle qui peut parfois conduire au surmenage et à l'épuisement. Il est donc primordial que vous puissiez vous accorder des moments de pause...

Des espaces calmes et sécurisants permettant d'évacuer, de se recentrer, de se ressourcer afin de renforcer un mieux-être et de préserver son moral et sa santé.

- **S'accorder un temps à soi**
- **Se détacher provisoirement des obligations**
- **Souffler, se relaxer**
- **Lâcher prise**
- **Prendre du recul**
- **Revenir à soi, à ses ressentis, ses valeurs, sa présence.**
- **Favoriser une meilleure connaissance de soi**
- **Aborder le quotidien avec davantage de sérénité**



**SENTIR,
plutôt que penser !**

-ROGER CLERC-