

SOPHROLOGIE



1. L'idée, c'est...

- .accompagner la personne atteinte d'une maladie chronique pour améliorer sa qualité.
- .renforcer ses ressources face à la maladie.
- .venir en complément des programmes d'Education Thérapeutique.

*Ces ateliers s'inscrivent dans le cadre de la Fabrique Créative de Santé.
Un projet de recherche en évaluera les bénéfices.*

2. La sophrologie, c'est...

- .une technique alliant le corps et l'esprit basée sur **la respiration**, des exercices de contraction musculaire et l'imagerie mentale.
- .une série d'exercices simples et utilisable à tout moment pour retrouver en soi **une sensation de calme** et de lucidité.
- .apprendre à **se détendre**, à **respirer**, à se réapproprier son corps.
- .renforcer la **confiance** en soi.
- .lâcher prise avec les pensées automatiques pour **profiter de l'instant présent**.

... et ce n'est pas... un cours de gymnastique, ni du yoga !

On y stimule les ressources de notre corps, on y respire pour améliorer notre qualité de vie !

3. La sophrologie, ça peut m'apporter...

- .un **autre regard sur moi** et ce qui m'entoure.
- .une meilleure confiance en **mes ressources**.
- .un mieux être pour **mon corps et ma santé**.

4. Si je m'inscris, je m'engage à...

- .Etre aussi régulier que possible.
- .Prévenir de mon absence le cas échéant.
- .Participer à un entretien au début et à la fin de l'ensemble des ateliers dans le cadre du projet de recherche.

5. L'atelier vous intéresse ?

- .Où ?** .au CHU ou en ville (à déterminer)
- .Quand ?** .un atelier hebdomadaire de 2 heures 30
- .Qui ?** .avec **Nadine PARIS**

.Renseignez-vous à La Fabrique de Santé !

- .Anne RIVALLAND, coordinatrice
- .06 76 63 94 86
- .lafabriquedesante@gmail.com