

Animé par Hélène Videaud

Psychologue spécialisée en neuropsychologie et exerçant au centre expert parkinson de Limoges, je propose un atelier « Gym douce, bien-être et conscience de soi ».

Pour qui ?

Toutes les personnes souffrant de maladie de Parkinson ²(depuis quelques mois ou plusieurs années) et leurs accompagnants (conjoint, ami(e), enfant majeur) sont invités à participer.

Déroulement

Les séances comprendront:
-un temps d'installation et de présentation,
-une gymnastique douce adaptée à tous (Étirements, mouvements doux),
-un temps de relaxation guidée*,
- une reprise tonique,

Pourquoi ?

La gestion quotidienne de situations stressantes (imprévisibilités, intensités des symptômes et de facteurs extérieurs inhérents à la vie de tous les jours) impacte les conditions physiques, affectives et cognitives de chacun.

Objectifs

-apporter une détente physique et mentale en diminuant le tonus musculaire et la tension nerveuse,
-améliorer les capacités d'attention et de concentration,
-favoriser la confiance en soi,
-faciliter la récupération et diminuer la fatigue.

*la technique « le training autogène de Schultz » sera la base : elle vise à centrer l'attention sur les sensations corporelles (pesanteur, chaleur, régulation de l'activité cardiaque, régulation de la respiration, chaleur, abdominale, et fraîcheur du front).

² Adhésion obligatoire à France Parkinson