

Animé par **Hélène Videaud**

Psychologue spécialisée en neuropsychologue 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 <sup>2</sup>(depuis quelques mois ou plusieurs années) et leurs accompagnants (conjoint, ami(e), enfant majeur) sont invités à participer.

#### 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.

#### 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,

~

\*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).

---

<sup>2</sup> Adhésion obligatoire à France Parkinson