

Le Comité de Vendée France Parkinson est heureux de proposer aux malades Parkinson

## ATELIER DE SOPHROLOGIE aux Sables d'Olonne

**LE 2<sup>ème</sup> lundi de chaque mois, de 10h à 12h, soit 9 séances.**

**Première séance : le lundi 14 octobre 2019**

*La Sophrologie va vous aider progressivement à trouver les ressources en vous et à mobiliser votre corps de façon consciente.*

*Ces techniques favorisent le relâchement des tensions physiques et psychiques tout en améliorant la conscience de la posture et de l'équilibre du corps.*

- *Vous aider à vous reconnecter à votre corps pour une meilleure posture et un meilleur relâchement.*
- *Vous aider à être plus positif par des exercices de visualisation et de concentration.*
- *Vous aider à accepter les choses telles qu'elles sont.*

L'objectif est de vous approprier les exercices et que vous arriviez à les intégrer dans votre vie quotidienne afin de reprendre confiance en vous et devenir plus autonome.

Détails du contenu : échanges du groupe avant et après la séance. Bienveillance.

Exercices de relaxation dynamique d'évacuation et de ressentis positif.

Les bienfaits des différentes respirations.

La visualisation, prendre conscience du corps, du mental et de l'émotionnel.

Méditation de Pleine Conscience Guidée.

Cohérence cardiaque.

- <b>Les dates des lundis :</b>	- <b>10 février 2020</b>
- <b>14 octobre 2019</b>	- <b>09 mars 2020</b>
- <b>18 novembre 2019 (le 11férié)</b>	- <b>20 avril 2020 (le 13 = lundi de Pâques)</b>
- <b>09 décembre 2019</b>	- <b>11 mai 2020</b>
- <b>13 janvier 2020</b>	- <b>08 juin 2020</b>

**Lieu :** Olonne/mer Centre Jean de la Fontaine, 20 rue Pasteur (sous réserve d'approbation)

**Intervenante :** Gisèle WATBLED Sophrologue certifiée Talmont Saint-Hilaire.

**Coût :** 120 € avec prise en charge de 40% par le comité **soit 72€ pour les 9 séances**, option vivement souhaitée ou 15 € par séance et par personne

**INSCRIPTION :** dans la limite des places disponibles auprès de [comite85@franceparkinson.fr](mailto:comite85@franceparkinson.fr)

Liliane MATHE 06 81 65 90 52