



FRANCE
PARKINSON

VENDEE

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

ATELIER DE SOPHROLOGIE aux Sables d'Olonne

LE 2^{ème} lundi de chaque mois, de 10h à 12h, soit 9 séances.

Première séance : le lundi 12 octobre 2020

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.

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| - Les dates des lundis : | - 08 février 2021 |
| - 12 octobre 2020 | - 08 mars 2021 |
| - 09 novembre 2020 | - 12 avril 2021 |
| - 14 décembre 2020 | - 10 mai 2021 |
| - 11 janvier 2021 | - 14 juin 2021 |

Lieu : Les Sables d'Olonne Modulaire des Sauniers

Intervenante : Gisèle WATBLED Sophrologue certifiée Talmont Saint-Hilaire.

Coût : 120 € avec prise en charge de 40% par le comité sous réserve d'adhésion à France Parkinson **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

Liliane MATHE 06 81 65 90 52 62 rue de la caravelle 85440 Talmont St Hilaire