

Le 11/08/2022

de 14H15 à 15H30

Association France Alzheimer 31

organise

Sophrologie

Contact organisateur

Ginette Arias
Tel. : 0960015827
Email : alzheimer31@orange.fr

Adresse de l'événement

CMS
2 rue Malbec
31500 TOULOUSE

Conseil : pensez à contacter l'organisateur pour savoir si l'événement est toujours d'actualité avant de vous y rendre et pour réserver si besoin.

Description

Dans le cadre de la maladie d'Alzheimer, pour les malades et leurs proches, la Sophrologie participe activement à la gestion du stress et des émotions négatives, ce qui peut permettre aux « aidants » de « souffler » un peu, au sens propre et au sens figuré, pour se décharger de leurs tensions et de leur fatigue. Les pratiques permettent aussi de considérer « l'aidé » sans jugement ni a priori, et de prendre conscience pour tous de nos valeurs, de notre liberté, dignité, et de stimuler notre plasticité cérébrale.

A travers des exercices simples de relaxation, de respiration, de concentration, nous développons la prise de conscience de notre corps, de nos sensations, nos émotions, de nos pensées.

Par la répétition des pratiques, petit à petit nous expérimentons la détente, le calme, une meilleure respiration, un meilleur sommeil, nous renforçons les attitudes positives au quotidien, nous prenons de la distance avec les événements.



Carte : zoom 1



Carte : zoom 2



Carte : zoom 3

Site de l'événement : <http://www.francealzheimer31.org/hautegaronne/>