

La Sophro-Relaxation pour les Séniors

« Un temps pour se détendre et faire appel à ses ressources intérieures »

La sophro-relaxation permet de répondre aux besoins des séniors pour reconquérir ou maintenir **Bien-être et Equilibre**. Par l'attention bienveillante, la relaxation favorise la réconciliation et l'harmonie entre le corps et l'esprit à cette période de la vie.

Portée par la respiration, le relâchement des tensions et la visualisation positive, la sophro-relaxation permet aux séniors de

- S'apaiser, réduire l'anxiété et la mélancolie
- Améliorer la qualité du sommeil
- Mobiliser la conscience du corps en douceur
- Entretenir la vitalité physique et mentale, récupérer l'énergie
- Redonner du plaisir aux sens pour savourer le goût de la vie
- Accompagner la maladie
- Mieux gérer les douleurs et les raideurs
- Favoriser la concentration et la mémoire
- Accepter les changements dans son corps, les transitions de vie
- Réactiver les souvenirs heureux, pour savourer ses propres ressources
- Positiver et retrouver le moral
- Développer la créativité

Ainsi, au fil d'une écoute sérieuse et bienveillante, les séances de sophro-relaxation régulières vont apporter **un bien-être général**.

Les séances seront adaptées aux séniors : les mouvements de relaxations dynamiques privilégieront la douceur et la prudence et pourront se pratiquer en position assise si besoin.

Durée des cours : 1h

Tarif : 300€ + 25€ adhésion association Métamorph'Oz

Lieu : salle privée de Métamorph'oz au RDC ; 3 rue de Verdun Bât F, 78870 Noisy le Roi

Nombre de participants : 4 minimum, 10 maximum

Horaires proposées : Mardi de 10h30 à 11h30

Plus d'informations : Contacter Séverine au 06.62.24.76.09