

# La Sophro-Relaxation adaptée aux Séniors

Intervenante : Magali MAS, Sophro-Relaxologue spécialisée en Sophrologie Ludique

## Pour qui ?

- Sophrologues et Relaxologues en activité.
- Stagiaires SOFT certifiés ou en cours de formation.

## Objectifs ?

- ✓ Adapter sa pratique de la Sophro-Relaxation à un public spécifique que sont les séniors ;
- ✓ Intégrer des techniques préparatoires ludiques ;
- ✓ Combiner les phases préparatoires et les pratiques d'ancrage dans l'instant présent à des techniques mémorielles ;
- ✓ Utiliser des supports sensoriels (visuels, sonores...) et ajuster respirations, mouvements de Relaxation Dynamique de 1<sup>er</sup> degré et visualisations ;
- ✓ Connaître les nombreux aspects pratiques pour travailler auprès des séniors en institutions.

## Comment ?

Grâce à l'alternance dynamique d'apports théoriques présentant les bienfaits et spécificités de la sophro-relaxation adaptée aux séniors et de pratiques vécues puis intégrées.

Des moments d'échanges et de questions-réponses viendront ponctuer chaque demies-journées.

## Intérêt de cet atelier

- Apporter une réponse adaptée en termes de mieux-être pour les séniors.
- Proposer une pause détente aux séniors et un accompagnement combinant relaxation, rire, bienveillance et lien social.

## Au programme de ces deux journées

### ➤ Les grands principes d'adaptabilité

Un volet permettant une pratique de la sophro-relaxation au plus près des besoins des séniors en tenant compte de paramètres santé tels que : mobilité réduite, douleurs chroniques et rapport au corps, surdité partielle, patience et concentration parfois limitées, déprime ...

Mais aussi la question de la pratique face à la maladie d'Alzheimer ou post AVC.

### ➤ Les techniques préparatoires classiques, ludiques et mémorielles

Directement liées aux spécificités des séniors, divers exercices vont permettre de travailler chaque point sensible de manière douce et progressive.

Les bienfaits « multi-effets » du rire et leurs preuves scientifiques viendront consolider l'intérêt des jeux introductifs aux séances.

Une découverte d'un panel de techniques ludiques favorisant une meilleure santé globale, le maintien de la fonction mémorielle mais aussi du lien social et les apports positifs de la synergie de groupe.

### ➤ Corporalité, respiration et 5 sens :

Des pratiques de relaxation dynamique et de respirations à travers la connexion aux 5 sens vont participer à renouer le lien au corps et au schéma corporel pour la détente et l'amélioration du rapport à l'espace et au temps.

### ➤ Aspects pratiques

Organismes à contacter, dossier à présenter, infos à connaître en amont, fiches et tests d'évaluation des séances, bilans obligatoires en institutions...

**Dates et lieu : les 22 et 23 juin 2019 (2 jours)**

La Mane, 31130 BALMA

**Tarif : 220 € le 2 journées**

- possibilité de règlement en plusieurs fois -