

# SOPHROLOGIE POUR LES SÉNIORS

La sophrologie est une méthode simple et douce pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

Elle offre des outils précieux (relaxation musculaire, respiration, visualisation) pour préserver leur bien-être physique, mental et émotionnel, pour une meilleure santé globale.



## Bien-être physique, mental et émotionnel

- Relâcher les tensions
- Réguler les émotions
- Calmer les pensées anxieuses
- Améliorer le sommeil
- Cultiver un état d'esprit optimiste et une attitude mentale positive
- Retrouver les plaisirs du quotidien et la joie de vivre
- Profiter de l'instant présent
- S'accepter, avoir un regard bienveillant envers soi-même

## Capacités cognitives

- Favoriser la concentration et l'attention
- Améliorer la mémoire
- Maintenir l'agilité et la flexibilité mentale

## Capacités corporelles

- Améliorer la mobilité et l'équilibre
- Soulager les douleurs
- Retrouver vitalité et énergie
- Renforcer ses capacités physiques

## Renforcement et maintien

- Reprendre confiance en son potentiel
- Faire face aux défis du quotidien
- Développer un nouveau regard sur la vie et sur soi-même

## Modalités d'intervention

Sur devis

(après quelques échanges me permettant de comprendre vos attentes et vos besoins)

- Séances en groupe (environ 10 personnes) : modalités à définir.
- Séances individuelles : accompagnement personnalisé concernant un besoin précis.

Une séance dure 45min à 1h.



## Informations pratiques

Anne Avenel Dubois

Sophrologue certifiée depuis 2017,  
formée à l'IFS à Paris

06 20 81 82 68

anne.avenel.sophrologie@laposte.net  
lasophrologiepasapas.fr