



MA Sophro
en Mouvement

Atelier Sophro et Mouvement

A Partir
de
60 ans

Vous cherchez à améliorer votre bien être physique et mental? Venez découvrir l'atelier "Sophro et Mouvement". Atelier alliant la Sophrologie et l'Activité Physique adaptée

Sophrologie

Méthode de relaxation dynamique qui à travers des processus respiratoire, de concentration et de visualisation permet d'améliorer :

- la gestion du stress et des émotions
- l'estime et la confiance en soi
- la qualité du sommeil
- la gestion des douleurs chroniques



Activité Physique Adaptée

Activité douce et adaptée permettant :

- le développement des capacités physiques grâce à des exercices de renforcement musculaire, de souplesse, d'équilibre et d'endurance,
- la stimulation des capacités cérébrales à travers le jeu et le mouvement,
- l'exploration de son équilibre et de sa coordination

Mouvement et Sophro

Approche transversale et progressive alliant la Sophrologie et l'Activité Physique Adaptée (APA) .

Programme permettant de développer une conscience positive et plus fine des capacités physiques, cognitives et émotionnelles pour une meilleure connaissance de ses besoins.

Animé par Audrey Mercier

Enseignante en Activité
Physique Adaptée Sénior
Sophrologue

• *Horaires : 14h30-16h00*

• *Dates :*

Mercredis 24 septembre 2025

1, 8, 15, 29 octobre 2025

5, 12, 19 novembre 2025

Mercredi 10 décembre 2025

Mercredi 14 janvier 2026

Mercredi 11 février 2026

Mercredi 11 mars 2026

• *Lieu :*

CCAS

PL Elie Théophile

81300 Graulhet

• *Tarif :*

Activité subventionnée par le futur Centre de Ressources
Territorial (CRT) de l'ADMR du Gaillacois (plateforme de
répit) et de l'EHPAD Saint François de CADALEN

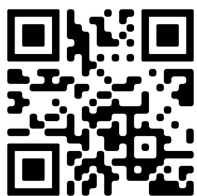
**12 séances d'1H30 réparties sur 3
cycles de 4 séances.**

Les 2 premiers cycles auront lieu 1 fois
par semaine.

Le dernier cycle 1 fois par mois.



Inscription et renseignement



05 63 33 01 80

GroupesOS
Entreprendre au profit de tous

ADMR
pour tous, toute la vie, partout
1^{er} réseau national
et associatif
de service
à la personne



PS: Ne pas jeter sur la voie publique imprimé par nos soins