

Groupe Sophrologie

Programme Séniors : “Sérénité & Mieux-Être”

Fiche : Programme de Sophrologie Caycédienne :

Groupe Restreint Constitué - Gestion du Stress - 2025

Réalisé par : @cabinethpc - Exclusivité “L'Autre Lieu - Toulouse”



Découvrir les bienfaits de la sophrologie Caycédienne en groupe restreint

La sophrologie Caycédienne repose sur un éventail de techniques et d'outils concrets pour transformer son quotidien. Elles visent à aider chaque participant à mobiliser ses ressources personnelles permettant de renforcer l'équilibre entre le corps et l'esprit ainsi que ses capacités pour mieux vivre au quotidien et à développer des capacités comme la gestion du stress ou la concentration. Ce travail intérieur est particulièrement enrichissant lorsqu'il se fait en groupe restreint, permettant un accompagnement personnalisé tout en profitant de la dynamique collective.

Une approche progressive et structurée

La sophrologie Caycédienne se déroule selon une progression méthodique, avec des exercices adaptés aux besoins et aux objectifs définis. Chaque séance permet d'expérimenter et d'intégrer ces techniques dans un cadre bienveillant, offrant ainsi des outils concrets pour transformer son quotidien.

Programme - Séniors : “Sérénité & Mieux-Être”

Objectifs du programme

- Diminuer les tensions corporelles et le stress.
- Renforcer les sensations de calme et de sérénité ainsi que l'estime de soi et le sentiment d'utilité.
- Maintenir ou améliorer la mobilité grâce à des exercices doux et adaptés.
- Développer des capacités de concentration et de mémoire.
- Apprendre à accepter les changements liés à l'âge avec sérénité.
- Rompre l'isolement et favoriser les interactions positives.

Les bénéfices attendus

- Soulager les tensions physiques : Favoriser la relaxation musculaire et réduire les douleurs liées aux postures ou aux maladies chroniques.
- Renforcer l'équilibre émotionnel : Apprendre à mieux gérer le stress, l'anxiété et les émotions liées à des transitions ou des pertes.
- Améliorer le sommeil : Apporter des outils pour retrouver un sommeil réparateur et réduire les troubles du sommeil souvent présents avec l'âge.
- Stimuler les capacités cognitives : Maintenir la mémoire, l'attention et la concentration.
- Renforcer la confiance en soi : Aider à accepter les changements liés à l'âge et à cultiver une image de soi positive.
- Acquisition de techniques simples à reproduire seul.
- Créer du lien social : Favoriser l'échange et le partage dans un cadre bienveillant et convivial.

Champs d'application

Protocole structuré de 10 séances

· Ce programme repose sur un protocole de 10 séances, chacune d'une durée de 1h00 à 1h30. Ce rythme régulier favorise une progression en douceur et une assimilation profonde des techniques et des outils abordées. Chaque séance s'articule autour d'exercices spécifiques.

Pour qui ?

Ce programme est ouvert aux :

- Séniors actifs : Pour préserver leur énergie, stimuler leur mémoire et renforcer leur confiance en eux. Prévenir les effets du stress, et améliorer leur qualité de vie au quotidien.
- Personnes confrontées aux troubles liés à l'âge : Soulager les troubles du sommeil, les douleurs chroniques ou les tensions musculaires, et mieux gérer l'anxiété ou la déprime face aux changements liés à la vieillesse.
- Séniors isolés : Pour briser la solitude, recréer du lien social et partager des moments enrichissants dans un cadre bienveillant.

Aucune expérience préalable en sophrologie n'est nécessaire. Le sophrologue accompagne chaque participant, quel que soit son niveau.

Pourquoi ce programme est idéal pour les séniors ?

- Accessibilité : Les exercices sont adaptés à tous les niveaux de condition physique et ne nécessitent aucun matériel spécifique.
- Progressivité : Le programme évolue en douceur, respectant les rythmes et les capacités des participants.
- Bienveillance : Chaque séance se déroule dans une ambiance chaleureuse et sans jugement.

Plus d'informations

Informations pratiques

- Nombre de participants : minimum 3, maximum 5. (Groupe constitué)
- Durée des séances : entre 1h00 et 1h30.
- Fréquence : 1 séance hebdomadaire.
- Durée totale du programme : 10 semaines.
- Lieu : L' Autre Lieu Toulouse
8 Place de la charte des libertés communales - La Cartoucherie - 31300 Toulouse.
- Intervenant : Henri-Pierre Colombo - Sophrologue Caycédien.

Contacts

L' Autre Lieu Toulouse
contact@lautrelietoulouse.com
06 86 95 25 46

Henri-Pierre Colombo
09 67 06 88 11

Faites le premier pas vers votre mieux-être et rejoignez un groupe dès aujourd'hui !

