



ATELIERS DE SOPHROLOGIE « Proches aidant-e-s et personnes aidées »

Harmoniser vos émotions
Apaiser votre mental
Améliorer votre sommeil
Vivre plus d'harmonie...

Présentation gratuite et découverte de la sophrologie :
Mercredi 12 janvier 2022 à 15h30

Dates de cours : 26 janvier, 9 et 23 février, 9 et 23 mars,
6 avril 2022 à 15h30. Prix : frs. 110.--/pers et frs. 210.--/duo.

Informations auprès de : Marjorie Bachmann : 079 517 17 64
www.envoldupapillon.ch

Nadine Krebs Poncioni : 026 413 57 11
www.a-la-rencontre-de-soi.ch

Inscriptions au 026 347 12 93 ou
sportetformation@fr.prosenectute.ch

Accordez-vous une
pause sérénité dans
votre quotidien.

Lieu : Locaux de Pro Senectute
Passage du Cardinal 18, 1700 Fribourg

Nouveau !

Atelier de sophrologie

« Proches aidant-e-s et personnes aidées »

Afin de permettre aux proches aidant-e-s d'avoir un moment pour se ressourcer et aux personnes aidées de renforcer leurs capacités tout en tissant des liens sociaux, deux sophrologues, en partenariat avec Pro Senectute, proposent une série de six ateliers sophrologiques répondant à leurs besoins spécifiques. Une présentation découverte aura lieu le 12 janvier 2022 à Fribourg.

Selon l'office fédéral de la santé publique, 85 % des proches aidant-e-s estiment avoir une charge mentale et émotive conséquentes. Ils disent vivre avec des « horaires serrés » et ne se sentent pas toujours reconnus par les professionnels de la santé. La perte de confiance et d'estime ainsi que le sentiment de solitude sont très présents. A leur côté, les personnes aidées vivent également un nombre important de difficultés liées à des pertes physiques, cognitives ou à des troubles psychiques. Elles se sentent aussi parfois isolées socialement.

Suite à ce constat, Marjorie Bachmann, sophrologue et animatrice socio-culturelle avec 12 ans d'expérience en EMS et Nadine Krebs Poncioni, sophrologue, infirmière et formatrice ont proposé un projet original à la direction de Pro Senectute Fribourg sous la forme de six ateliers sophrologiques en créant deux groupes lors du même créneau horaire. Ainsi, les proches aidant-e-s et les personnes aidées peuvent se rendre ensemble à un moment de bien-être bimensuel tout en profitant d'une offre spécifique répondant à leurs besoins. Ces rencontres ont aussi pour but de favoriser les échanges entre personnes ayant des réalités de vie très proches.

Par ses techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit, souvent associées à la respiration, la sophrologie offre différents outils utilisables au quotidien. Accessibles à tous, les exercices se pratiquent en positions assise, debout ou couchée selon les possibilités des participant-e-s. La sophrologie permet, entre autres, de réduire l'impact du stress chronique sur la santé, d'harmoniser les émotions, de diminuer l'agitation mentale et l'anxiété, d'améliorer la qualité du sommeil, de favoriser la relaxation musculaire et le lâcher prise pour renforcer la sérénité au quotidien.

Les personnes intéressées à découvrir cette méthode sont cordialement invitées à la séance de présentation gratuite le mercredi 12 janvier 2022 à 15h30 dans les locaux de Pro Senectute à Fribourg. Les cours débuteront mercredi 26 janvier 2022.

Informations et inscriptions sur www.fr.prosenectute.ch - sportetformation@fr.prosenectute.ch - 026 347 12 93.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à nous contacter :

L'envol du papillon
Marjorie Bachmann (-Pittet)
L'Épine 10, 1747 Corserey
Tél. : 079 517 17 64

envoldupapillon.ch@gmail.com
www.envoldupapillon.ch

A la rencontre de soi
Nadine Krebs Poncioni
Les Moulins 60, 1732 Arconciel
Tél. : 026 413 57 11

cours-groupe@a-la-rencontre-de-soi.ch
www.a-la-rencontre-de-soi.ch