

ATELIER RELAXATION CHANTEIX

Ce programme permet de découvrir ou redécouvrir des **techniques et approches de relaxation permettant de cultiver son bien-être physique, mental et émotionnel**. L'objectif est d'acquérir des méthodes simples pour favoriser son confort et son plaisir au quotidien.



EN PRATIQUE

8 séances de 1h - 1 séance par semaine

Inscription obligatoire au **05 55 49 85 57**

Groupe d'une dizaine de personnes

1^{ère} séance le

LUNDI 4 MAI

de 11h00 à 12h00

Mairie de Chanteix - 20 rue Jean Carou
19330 Chanteix

En partenariat avec :

*Mairie de
Chanteix*



GRATUIT

ASEPT du Limousin

1 Impasse Sainte Claire 87041 LIMOGES CEDEX 1 - Tél : 05 55 49 85 57

DETAIL DU PROGRAMME

GRATUIT

SEANCES	DATES	THEMES
SEANCE 1	04 mai	A l'écoute de sa respiration Apprendre à respirer avec le ventre et à contrôler sa respiration pour réguler le stress et l'anxiété. Harmoniser et réguler le rythme cardiaque
SEANCE 2	11 mai	Scan corporel (sur 2 séances) Induire des sensations dans le corps permettant la concentration sur soi et amener à la gestion du stress
SEANCE 3	18 mai	
SEANCE 4	01 juin	Training autogène de Schultz Favoriser un état de détente physique et mentale en enseignant à chacun comment produire sur lui-même une relaxation profonde
SEANCE 5	08 juin	Relaxation progressive de Jacobson Amener des sensations dans différentes parties du corps à la suite de la concentration et décontraction musculaire, permettant d'apporter une détente physique et mentale
SEANCE 6	15 juin	Visualisation guidée Aide à diminuer l'anxiété et le stress grâce à la voix de l'animatrice qui vous guidera en créant des images mentales apaisantes
SEANCE 7	22 juin	Visualisation lieux ressources Permet une pause mentale en s'éloignant des préoccupations quotidiennes
SEANCE 8	29 juin	Relaxation dynamique Réduire le stress et les tensions musculaires en combinant des mouvements doux et contrôlés avec la respiration. Aide à relâcher les tensions accumulées dans le corps. Favoriser la détente mentale en synchronisant le corps et l'esprit.
SEANCE 9	06 juillet	Massage et automassage Améliore le bien-être physique et mental en agissant à la fois sur le corps et l'esprit. Induire une sensation de calme en relâchant les tensions nerveuses.
SEANCE 10	20 juillet	Relaxation sensorielle Mise au repos de l'esprit et du corps en fixant son attention sur les perceptions sensorielles.

