

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



« Sophrologie »

- ❖ Porteur : Génération Mouvement
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : bien-être et estime de soi
- ❖ Objectif principal : permettre une harmonisation du corps et de l'esprit.
- ❖ Contenu de l'action : mouvements doux et exercices statiques avec visualisation positive permettant la gestion des émotions, du stress, de la douleur, l'amélioration du sommeil et la détente.
- ❖ Nombres d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séance par atelier : 10
- ❖ Durée séance : 1h00
- ❖ Nombre total de séances : 10
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 10
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 10
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Pavie
- ❖ Calendrier : de mars à juin 2024
- ❖ Inscription : M. BONNAL Alain : 06.87.76.69.30 ou alain2.bonnal@gmail.com