

En pratique...

En institution, le résidant vit en groupe, les séances s'effectuent donc en groupe dans un lieu spacieux et ouvert.

Tout le monde peut participer : résidents, familles, amis, personnel et directeur de l'institution.

Dans une ambiance chaleureuse, conviviale et respectueuse de chacun, une séance dure environ 45 minutes.

Les exercices sont accessibles à tous. Chacun effectue ce qu'il veut et ce qu'il peut. Être présent suffit simplement .

Au fil des séances, chacun découvre soi même et ceux qui l'entourent ; du lien se crée...

« Vivre est la chose la plus rare du monde. La plupart des gens se contentent d'exister. »

(Oscar Wilde)

Les apports...

- Maintien ou renforcement des capacités physiques et intellectuelles (tonus, articulations, équilibre, respiration, mémoire)
- Qualité du sommeil
- Valorisation de l'image de soi
- Meilleure sensorialité
- Pensées positives
- Plaisir d'être ensemble



Sandra Lambert-Sanchez
127, rue Blanqui
37000 TOURS
Téléphone : 06 13 06 26 66
Messagerie : sophro.sls@gmail.com

Sophrologie et Relaxation appliquées au grand âge

Sandra Lambert-Sanchez
Sophrologue professionnelle RNCP

« spécialiste Sommeil et vigilance »
« spécialiste Stress »
« Spécialiste Acouphènes »

Qu'est ce que la sophrologie ?

SOS : harmonie, paix, sérénité

PHREN : conscience, esprit, cerveau

LOGOS : étude, discours

La sophrologie est une pédagogie basée sur des techniques corporelles permettant de découvrir l'harmonie entre le corps et la conscience.

Sa méthode consiste en des exercices de relaxation dynamique, de relâchement musculaire et de respiration, associée à la visualisation d'images mentales et des pensées positives.

La sophrologie tend à ce que tout un chacun se mette à l'écoute de son corps et de ses sensations afin de développer et de renforcer ses potentiels, ses capacités d'adaptation, sa confiance en soi, et ainsi, améliorer sa qualité de vie, son capital santé et plus globalement son bien-être.

La sophrologie vise l'autonomie et permet de mieux s'ouvrir au monde extérieur et, ainsi de porter un autre regard sur les évènements.

Ses applications auprès des personnes âgées

Le schéma corporel de la personne âgée est altéré en raison du vieillissement normal, de certaines pathologies ou de certains traitements. La pratique régulière de séances de relaxation dynamique renforce le schéma corporel et permet de valoriser les parties du corps qui vont bien. Le corps devient alors un lieu de gratification et non plus objet de plainte. Il semble apaisé et retrouve un équilibre global.

Les personnes âgées ont cette facilité de percevoir le passé dans les détails ou d'embellir des scènes de vie où elles sont le personnage principal. En approfondissant cet état de présence intérieure et d'ouverture au monde, elles quittent pour le temps de la séance une attitude passive et passiste et se libèrent de leur âge. Elles se perçoivent parfois dans des postures dynamiques, entourées et parfois même admirées. L'image de soi est valorisée ; le plaisir de se voir dans cet instant de bonheur provoque une diminution des tensions physiques et psychiques. Se procurant elles-mêmes cet état, elles expérimentent de nouveaux possibles qui restaurent une capacité de choix, une autonomie, voire des projets de vie.

Avec l'âge, les sens s'émoussent, la sophrologie permet de valoriser la sensorialité à partir d'expériences gustatives, olfactives, auditives, visuelles et kinesthésiques répétées. Les personnes âgées améliorent leur perception sensorielle, favorisent leur concentration, l'expression de soi et le partage avec les autres.

L'envie de vivre perd de sa force pour certaines personnes âgées ; pour d'autres, les souvenirs remplissent leur existence et les nourrit. Pour toutes, la sophrologie devient alors une sorte d'aventure qui permet de vivre une expérience et l'observer en même temps.

Renseignements

Sandra Lambert-Sanchez
127, rue Blanqui
37000 TOURS

Téléphone : 06 13 06 26 66

Messagerie : sophro.sls@gmail.com

