

# Sophrologie et cohérence cardiaque

## Les bienfaits de la sophrologie

Sur le sommeil, sur le stress, les seniors,

La sophrologie permet d'aider à bien vieillir et mieux vivre avec les effets qui peuvent accompagner le vieillissement, comme les douleurs, les problèmes de sommeil ou de mémoire, de dépression... Dans les cas de douleurs chroniques, elle apporte détente corporelle et mieux-être physique ou mental. Elle est utile pour l'anxiété, l'insomnie, l'émotivité, la tension nerveuse ... L'objectif est d'améliorer les situations sensibles :



Relations conflictuelles, manque de confiance.



## Les bienfaits de la cohérence cardiaque

Elle est centrée sur la réduction des émotions invalidantes en relation avec l'harmonisation de nos rythmes cardiaques et respiratoires. Elle permet d'objectiver, à l'aide d'exercices très simples, notre capacité à prendre du recul sur les programmes de survie à l'origine des stress physiologiques, émotionnels et mentaux.

Date: Un vendredi sur 2 de 11h00 à 12h00 suivant agenda	Lieu: Salon Maine à Chevrière
Animation: Chantal HAUSSY	Tél: 06.71.01.66.54

**Tarif : Carte BML + participation** (Voir fiche d'adhésion de l'année en cours)

