

Atelier « Le bien-être par la sophrologie et la gestion de la douleur »

Communauté de Communes Sud Alsace Largue
Les vendredis : 10, 17, 24 et 31 octobre / 7 et 14 novembre
De 9h30 à 11h30
MARPA de la Largue à Seppois-le-Bas

Pour de nombreux seniors, la douleur est une réalité du quotidien, ce qui leur vaut parfois d'être affectueusement surnommés les « Tamalou ». Qu'elle soit d'origine articulaire, musculaire ou encore sciatique, la douleur peut considérablement impacter la qualité de vie et l'état d'esprit des personnes concernées.

Si les traitements médicamenteux restent souvent nécessaires, il est essentiel de considérer aussi les dimensions psychologique et émotionnelle de la douleur.

C'est dans cette optique que la Communauté de Commune du Sud Alsace Largue, en partenariat avec l'association Brain Up, vous propose de participer au programme " Le bien-être par la sophrologie et la gestion de la douleur » au cours duquel il vous sera proposé de mieux comprendre les mécanismes de la douleur, d'apprendre à poser un regard objectif et bienveillant sur ses propres douleurs mais aussi apprendre à mieux faire face aux situations de stress, à mieux vivre ses émotions, et à valoriser l'estime de soi. Animé par une professionnelle de santé, il s'agit avant tout d'un espace d'échange convivial et positif.

Le programme est gratuit et se compose de 6 séances de 2 heures. Il se déroulera les **vendredis 10, 17, 24 et 31 octobre / 7 et 14 novembre de 9h30 à 11h30 à la Salle Multi-Activités - MARPA de la Largue (5 Rue du Château 68580 SEPPOIS-LE-BAS).**

Les 3 premières séances de ce programme seront dédiées à la compréhension et à la gestion de la douleur. Les 3 dernières séances seront l'occasion d'appréhender certaines techniques de relaxation en sophrologie.

Le nombre de places est limité à 15 personnes. **Inscription et renseignements auprès de la Communauté de Communes Sud Alsace Largue - 7 Rue de Bale, 68210 DANNEMARIE : 03 89 07 24 24 ; c.hermann@sudalsace-largue.fr.**

Ce programme est financé grâce au soutien de la Conférence des Financeurs d'Alsace.

Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : www.brainup.fr