



Résidence Anne-Marie Blaise
81, rue Damrémont – 75018 Paris

01.44.92.08.54 – 07 60 37 10 16 - Fax : 01.55.79.98.13

gilbert.jourdes@petitsfreres.asso.fr

Le mercredi 28 janvier 2015

Annie-Eve
Sophrologue

La sophrologie.

En 2014, grâce à Annie-Eve, nous avons initié un atelier sophrologie car un espace de bien-être nous paraissait indispensable sur la maison de famille. En effet, nous accueillons principalement des personnes âgées et isolées de plus de 50 ans, ayant eu des parcours de vie bien « cabossée », qui savent peu prendre soin d'elles-mêmes et dont les troubles du vieillissement apparaissent prématurément.

Au travers d'un petit groupe, qui se retrouve lors des séances hebdomadaires, la personne apprend d'abord à se connaître, puis à se reconnaître..

Puis vient la détente des tensions dans le corps, la possibilité de respirer progressivement de mieux en mieux, et de manière consciente, au fur et à mesure.

Il y a une progression que la personne ressent, en confiance ... La voix de la sophrologue est essentielle aussi, comme un murmure...

Le sentiment de relaxation ne vient pas de suite, la personne fait la paix avec son propre corps et ressent alors une amélioration de son bien-être : « ca me fait du bien... »...« C'est comme une libération... », ai-je déjà entendu...

Gilbert JOURDES

Residence Anne-Marie BLAISE
Les Petits Frères des Pauvres
81, rue Damrémont - 75018 PARIS
Tel. 01 44 92 08 54 - Fax 01 55 79 98 13
Siret : 441 393 675 00 182

Responsable d'Établissement