



**FRANCE  
ALZHEIMER**  
& MALADIES APPARENTÉES  
**19 CORRÈZE**

## La sophrologie

La sophrologie se pratique en petit groupe (entre 6 et 10 participants).

Outre les bienfaits sur le corps, pratiquer la sophrologie régulièrement permet d'agir sur la gestion du stress et de l'anxiété. Les effets positifs reconnus concernent également l'estime et la confiance en soi.

**Pour qui** : pour les aidants familiaux membres de l'association.

**Quand** : une à deux séances mensuelles d'une durée d'une heure.

**Besoins en matériel** : des chaises pour faire asseoir un petit groupe en cercle.

**Coût** : le coût de ces ateliers, animés par une sophrologue professionnelle, est entièrement pris en charge pour les membres de notre association.

