



SOPHRO-RELAXATION ET GERIATRIE

Pourquoi pratiquer la sophro-relaxation en EHPAD ?

La sophro-relaxation réduit l'**anxiété** et le **stress**. De fait, elle **renforce le système immunologique**. Un autre avantage non négligeable est celui **d'améliorer la régulation tonique**, problème récurrent chez les personnes âgées et difficile à gérer. Enfin, la sophro-relaxation contribue à **améliorer la relation de la personne âgée avec son corps**.

La pratique de la sophro-relaxation

Pour bien se relaxer, il est préférable de s'allonger. Généralement, c'est chose impossible en groupe en EHPAD et par ailleurs, beaucoup de personnes âgées préfèrent la position assise. Les participants sont donc installés soit dans des fauteuils-relax soit dans des fauteuils roulants adaptables. Des **séances individuelles** sont envisageables au cas par cas.

Cette pratique est accessible à toutes et tous, même aux plus « réfractaires » à l'idée même de relaxation. Le but est d'atteindre un **état de lâcher-prise** aux multiples bienfaits.

L'intervenante

Irène PIERRE

Sophrologue-relaxologue diplômée, je reçois en cabinet en individuel à Ambert et j'interviens en EHPAD et dans les établissements scolaires de la région Auvergne - Rhône Alpes ainsi qu'en entreprises sur tout le territoire national

À qui s'adressent ces ateliers ?

Public : 3^{ème} âge : **Oui**
4^{ème} âge : **Oui**

Départements d'interventions : **63 – 43**

Durée d'une prestation : environ **60 mn** (temps d'installation et de réveil inclus)

Un minimum de 10 séances est conseillé

Devis gratuit sur demande

L'avis des professionnels

Les professionnels travaillant en EHPAD sont unanimes : la relaxation complète bien la prise en charge plus classique et est particulièrement indiquée en cas :

- de dépression, neurasthénie, hypocondrie, autres épisodes psychopathologiques comme les phobies, les TOC et l'angoisse en général
- d'hypertonie (qui atteint spécifiquement la nuque et la zone dorsolombaire)
- d'insomnie