



# SOPHROLOGIE ET GERIATRIE

## *Pourquoi pratiquer la sophrologie en EHPAD ?*

La sophrologie 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 sophrologie contribue à **améliorer la relation de la personne âgée avec son corps**.

## *La pratique de la sophrologie*

Pour bien se détendre, 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 détente. L'objectif est d'atteindre un **état de lâcher-prise** aux multiples bienfaits.

## *L'intervenante*

*Irène PIERRE*

Sophrologue-relaxologue diplômée, en individuel ou en groupes, je reçois en cabinet. J'interviens en EHPAD et établissements scolaires. En entreprises sur le territoire national en visio ou présentiel

## *À qui s'adressent ces ateliers ?*

Public : 3<sup>ème</sup> âge : **Oui**  
4<sup>ème</sup> âge : **Oui**

Secteurs d'interventions : **France entière**

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 sophrologie 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'anxiété en général
- d'hypertension (qui atteint spécifiquement la nuque et la zone dorsolombaire)
- d'insomnie