

Atelier d'une journée

Le samedi 18 mai 2019

*La soma-to-psychopédagogie et la naturopathie
accompagnent*

« VIEILLIR EN SANTE »

Cet atelier en co-animation se déroulera en deux temps.

Katia Léouffre, naturopathe à Digne partagera une approche globale de l'avancée en âge et présentera le rôle et l'impact de la naturopathie. Un temps d'échange clôturera la matinée.

Martine Guidet, somato-psychopédagogue, praticienne en Pédagogie Perceptive, apport et spécificité des outils de la Pédagogie Perceptive dans l'avancée en âge.

Déroulement de la journée : 9 h 15 à 17 H 30/18 H

9 h 15 : arrivée et règlement.

9 h 30 : début atelier

Intervention de Katia le matin et Martine l'après midi

Katia :

- Changement dus au vieillissement (physiologique, sociaux, psychologique)
- Besoins spécifiques en nutrition.
- Importance de l'hygiène de vie.
- Temps d'échange.

Martine :

La perception de soi, le mouvement, la lenteur, Le silence, l'attention, le biorythme sensoriel... nous déploierons leurs spécificités et leurs impacts sur notre physiologie, notre équilibre et notre mieux-être. Nous aurons un temps de pratique, d'expérience avec la méditation Pleine Présence et la Gymnastique Sensorielle.

Un moment de parole, de mise en mots des perceptions vécues permettra de les valider et d'en tirer du sens.

Deux temps de pause et le repas sera partagé.

Après votre inscription, vous recevrez plus de renseignements (organisation du repas, explications pour se rendre sur le lieu où se déroulera la journée...)

Matériel à prévoir :

Un ou deux coussins ainsi qu'un plaid, des chaussons, une tenue décontractée (jogging), un carnet et un stylo, n'oubliez pas une bouteille d'eau.

Pour un accompagnement plus individualisé le nombre des participants est limité à 10 personnes maximum.

Tarifs : 50 €

Prévoir deux chèques : 25 € pour Katia Léouffre et 5 € pour moi-même (arrhes en attente)

Le bulletin d'inscription est à envoyer avec les arrhes (20 €)

L'inscription sera effective dès réception du bulletin et les arrhes resteront dues pour toute annulation survenant après le 3 mai.

Merci de votre compréhension.