INFO PRESSE

Lunel, le 30/12/2024

La sophrologie s'invite dans le programme d'activité du Foyer municipale des Retraités ! Dès le mois de janvier, un cycle d'ateliers gratuits est proposé aux seniors.

Il va y avoir du nouveau dans le programme d'activités trimestriel proposé par l'équipe d'animation du Foyer municipal des Retraités ! En effet, dès janvier, l'offre s'enrichit d'ateliers de sophrologie gratuits à destination des seniors.

C'est avec le concours de l'association Sophrodile que les ateliers seront proposés gratuitement aux seniors. Axés sur une méthode basée essentiellement sur la relaxation dynamique, la respiration et la visualisation positive, les séances dureront 1h30. Chacune d'entre elles se déclinera en plusieurs temps, avec tout d'abord une explication de la séance et des exercices proposés, puis des exercices de de relaxation dynamique, des exercices de respiration et de la visualisation assise. A la fin de chaque séance, les seniors participants seront amenés à échanger sur leurs ressentis.

Avec la sophrologie, les seniors qui participeront aux ateliers pourront ainsi travailler sur des problématiques précises comme éliminer les tensions, expérimenter la relaxation, travailler sur le stress chronique, sur l'équilibre et l'ancrage, sur la mémoire, sur le sommeil, sur les douleurs ou encore sur les 5 sens.

Les ateliers se dérouleront deux fois par mois, les lundis matin, à partir de 9h30. Attention, le nombre de places sera limité à 15 personnes. Pour les seniors intéressés, il suffit de s'inscrire auprès du secrétariat du Foyer dès le 2 janvier prochain. Les ateliers débuteront quant à eux le 20 janvier.

L'ESSENTIEL

Nouveau : des ateliers de sophrologie au Foyer !

Avec le concours de l'association Sophrodile, le Foyer des retraités propose aux seniors de s'initier à la sophrologie avec deux ateliers gratuits par mois.
Attention, nombre de places limité !
Inscription dès le 2 janvier auprès du secrétariat du Foyer.

CONTACTS PRESSE VILLE DE LUNEL
Angélique Zelazo, Chargée des relations avec la presse - 04 67 87 83 38 – angelique.zelazo@ville-lunel.fr
Yoann Galiotto, Directeur de la Communication – 06 49 92 93 70 – yoann.galiotto@ville-lunel.fr