



# TEMPS D'ACTIVITE SENIORS

## SOPHROLOGIE En groupe

Karine MAGNETTE – Sophrologue & Hypnothérapeute  
Cabinet AMPLITUDE 11 Rue des grands tournants 38300 MEYRIE

# SOPHROLOGIE SENIORS

## ATELIER CONFORT SENIORS

Avec la sophrologie,

### **JOIE, RIRE, PLAISIR, RELAXATION DYNAMIQUE**

Les seniors apprennent à améliorer la relation à leur corps : douleurs physiques, tensions psychiques, troubles émotionnels, ajuster leur rythme, mieux gérer leur stress, réajuster leur équilibre, stimuler leur créativité, leur imagination, leur mémoire, leur concentration et leur autonomie, améliorer leur sommeil, à faire le calme dans leur corps, ...

La sophrologie est une méthodologie psycho corporelle qui peut devenir parfois très ludique.

L'apprentissage de **techniques simples, efficaces et concrètes** mobilisent l'équilibre corporel, émotionnel et mental. Les ressources et les potentiels de la personne sont activés dans le but d'un **processus d'acceptation et de changement**.

La séance commence toujours par quelques minutes d'apaisement. La respiration leur permet **d'acquérir des outils d'autonomie, des automatismes de détente et de lâcher-prise, qu'ils peuvent réutiliser quand ils en ressentent le besoin dans leur vie quotidienne.**

## PROTOCOLE

### **DEROULEMENT D'UNE SEANCE**

- Temps de rencontre et d'échanges
- Temps de libération des tensions
- Temps de relaxation dynamique
- Temps d'intégration
- Temps ludique

### **THEMATIQUES**

- Écouter son corps
- Apprendre à se poser
- La relation a soi
- La relation à l'autre
- Gérer son stress et ses émotions
- Adapter son rythme, ...

# PROFIL DE L'INTERVENANTE

## Karine MAGNETTE

**Sophrologue** diplômée par la Fédération des Écoles Professionnelles de Sophrologie, **titre reconnu RNCP.**

**Hypnothérapeute et Praticienne en E.M.D.R** diplômée par l'Institut de Blois.

**Animatrice** certifiée en **Yoga du rire** par l'Institut Français de Yoga du rire Santé.

**Formatrice** en entreprise et organismes de formations, compétences validées par CCI Formation, diplômée en communication par l'institut CRESPA.

- ✓ **Intervention en cabinet en Nord Isère auprès des particuliers depuis 6 années**
- ✓ **Formation et animation en entreprise, en centre de formation, en collectivité**
- ✓ **Animation auprès des écoles et des collègues**

**Contact : [sophrologuebourgoin@gmail.com](mailto:sophrologuebourgoin@gmail.com)  
0628 301 519**

*Activité en portage salarial chez BNPSI  
N° de Siret BNPSI : 480 126 838 00022  
Déclaration d'activité comme organisme de formation : 82 69 088 37 69*