

# eQuilibrom

Retrouver la **joie de vivre** et le **plaisir**  
en pratiquant des exercices de **sophrologie adaptés**

## Contexte

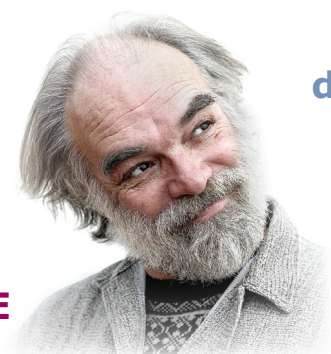
Nos aînés souffrent de cette période anxiogène qui les isole et les renvoie à leur situation de personnes fragiles.

Il est primordial aujourd'hui, de proposer des activités leur permettant de mieux gérer les émotions négatives, les douleurs, la dépression ou le stress (dans le cadre d'un protocole complet de 10 séances collectives).

**MOBILISER son corps et son esprit  
en douceur**

**REPRENDRE DU PLAISIR**  
à ressentir :  
nos sensations,  
nos émotions

**EPROUVER DE LA JOIE**  
en faisant appel  
aux souvenirs positifs



**ELOIGNER les tensions,  
douleurs physiques et morales**

**RETROUVER :**  
un sommeil apaisé,  
l'appétit,  
du tonus,  
l'équilibre

## Les + de la sophrologie

- Méthode **psychocorporelle** (corps pour calmer l'esprit et inversement)
- Exercices **adaptés** aux séniors : **simples** à pratiquer et à reproduire (exercices de relâchement musculaire synchronisés avec la respiration / exercices de visualisation positive)
- Pratique compatible avec les mesures **COVID** : aucun contact entre les participants ou avec la sophrologue

**JE PROPOSE UNE SÉANCE GRATUITE DE DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE  
D'UNE DURÉE D'UNE HEURE  
POUR UN GROUPE DE 10 PERSONNES MAXIMUM.**



**DELPHINE LEMARIÉ**  
PRATICIENNE SOPHROLOGUE  
Tél : 07.79.59.94.47  
Mail : [dlemarie@equilibrom.fr](mailto:dlemarie@equilibrom.fr)  
[www.equilibrom.fr/sophrologie](http://www.equilibrom.fr/sophrologie)

