

SOIREE DEBAT : SOPHROLOGIE
MERCREDI 8 DÉCEMBRE 17h30 - 19h30
Maison des associations - Salle 24
34 rue Paradis - Oyonnax

Aidant d'un malade psychique,
Comment la sophrologie peut-elle m'aider ?

Quelles solutions l'Unafam peut-proposer aux familles ?

L'Unafam propose aux aidants de malades psychiques (parents, conjoints, frères ou sœurs) de l'Ain et dans un premier temps sur la région d'Oyonnax de venir s'informer sur les bienfaits de la sophrologie, d'échanger et d'examiner ensemble comment monter des ateliers dès 2022.

Animée par

Dominique Raetz-Fournier,
sophrologue clinicienne, infirmière DE
et les bénévoles de l'Unafam

Sur inscription

01@unafam.org

04 74 32 11 39

Pass sanitaire obligatoire





Partout en France, l'Unafam accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963.

Un accompagnement par des pairs, complémentaire de celui des professionnels de l'association : psychologues, assistantes sociales, juristes, psychiatre...

Dominique Raetz-Fournier,

Après avoir longtemps exercé au CH de Bourg en Bresse, anime des ateliers de sophrologie au sein de la plateforme de répit des aidants à Bourg-en Bresse.

La sophrologie, science médicale, inspirée des approches orientales et occidentales de l'être humain, est une méthode originale pratiquée et éprouvée depuis 60 ans. Sa pratique permet de découvrir les possibilités d'équilibre dont notre corps et notre esprit sont capable au travers de leur constante interdépendance.

La sophrologie peut être utilisée comme un soin du corps et de l'esprit. Elle offre un large éventail de moyens thérapeutiques susceptibles d'apporter des réponses existentielles à l'angoisse, au stress et aux manifestations somatiques des maladies dites de civilisation. Le stress excessif, dangereux pour l'organisme, peut conduire à la fatigue, à l'épuisement et à de nombreuses somatisations.

Par sa spécificité, la relaxation dynamique, des mouvements simples associés à une respiration lente, profonde et efficace, nous agissons sur l'équilibre de notre corps, nos sensations, nos perceptions, notre orientation dans le temps et l'espace.

Sa pratique nous invite à développer la confiance en soi, à réguler nos réactions émotionnelles, à apaiser nos tensions émotionnelles et corporelles. Retrouvant notre énergie vitale et notre créativité, nous développons une meilleure adaptation au monde réel et à ses exigences.

Par sa vision holistique de l'être humain, la sophrologie favorise l'épanouissement de notre personnalité dans sa globalité physique, émotionnelle et mentale.

