

RENCONTRES / ÉCHANGES ENTRE ADHÉRENTS

Coloriage anti-stress

Cette activité peut se faire individuellement mais, en collectivité, elle devient un moment de partage, d'échange, de communication et de détente. Elle s'adresse à tous les âges et favorise l'attention, la gestion du stress, voire renforce le système immunitaire.

Prendre du temps pour soi contribue à l'équilibre et au bien-être.

Proposé par Michèle Ayral-Dupré

Autour de revues, livres, CD ou DVD

L'association dispose d'ouvrages et de revues, de CD et DVD sur la santé et le bien-être. Les rencontres autour de ces supports seront donc l'occasion d'échanger. Vous pouvez aussi venir avec vos propres livres.

Jeux de société, jeux coopératifs etc...

Date - Heure	14 h à 15 h	15 h à 16 h	16 h à 17 h	17 h à 18 h
Novembre				
25	Do in	Sophrologie	Coloriage	
Décembre				
2	Do in	Jeux	Groupe de soutien	
9	Musicothérapie	Sophrologie	Do in	
16	Do in	Sophrologie	Groupe de soutien	
23	Autour des livres	Sophrologie	Coloriage	
Janvier 2015				
6	Musicothérapie	Sophrologie	Groupe de soutien	
13	Autour des revues	Sophrologie	Coloriage	Do in
20	Musicothérapie	Sophrologie	Autour des livres	jeux
27	Galette	Galette	Galette	Galette

Dates et horaires pour 2014. Nouveau calendrier à partir de janvier 2015, consultable sur le site ou sur la nouvelle plaquette

Association Solidarité pour le Soutien aux Malades
48 avenue Léon Blum - 31500 Toulouse
solidaritemalades@wanadoo.fr - www.solidaritemalades.fr



Association loi 1901 à but non lucratif

Soutien
Spécialistes
Cours
Réveil Mental
Malades
Musicothérapie
Sophrologie
Estime
Soi
Groupe

Ateliers thérapeutiques
Tous les mardis de 14 h à 18 h

Maison de la Citoyenneté
8 bis Avenue du Parc - 31500 Toulouse
(Métro Roseraie à 50m)

www.solidaritemalades.fr

Les différents ateliers sont animés par des professionnels et des intervenants bénévoles, tous diplômés et compétents dans le domaine de la relation d'aide et la santé.

Dans un but de prévention et de thérapie, ils se veulent un ensemble de soins sur le chemin de la guérison, un complément, un outil à s'approprier pour que chacun devienne acteur de sa santé.

MUSICOTHÉRAPIE

Il s'agit de l'audition d'œuvres musicales adaptées aux demandes et besoins des personnes présentes. Cette discipline permet la diminution de l'anxiété, la détente et la verbalisation dans un espace de plaisir.

Alice Berthomieu : Diplôme universitaire de psychoncologie, auteure d'un ouvrage sur la musicothérapie

SOPHROLOGIE

La sophrologie est une discipline permettant, par des méthodes simples et accessibles à tous, de développer ses capacités personnelles et d'améliorer ainsi l'existence quotidienne de ceux qui la pratiquent. La sophrologie est l'étude de l'harmonie de la conscience.

Marie France Benazech : Sophrologue Caycédiennne, infirmière

GROUPE DE SOUTIEN

Prendre soin de soi en demeurant à l'écoute de sa parole et de son corps. Grâce à une écoute bienveillante, pouvoir dire ce qui nous tient à cœur et à corps est à la fois libérant et nourrissant. C'est se donner la chance de descendre au fond de son être, d'établir avec soi-même une paix profonde permettant de poursuivre sa propre route avec confiance. Le corps est le lieu où se vit toute notre existence

Bernard de Peufelhoux : psychothérapeute, formateur, conférencier, écrivain

DO IN

Pratique corporelle douce, le « Do in » est à la portée de chacun...

Dérivé du Shiatsu, le Do in est composé d'auto-massages doux de régions anatomiques et de points d'acupuncture permettant de se relaxer et de soulager l'organisme des dysfonctionnements liés à une mauvaise circulation de l'énergie vitale (QI).

Il s'inscrit dans une logique de prévention et d'entretien de la santé et de la vitalité, ou en complément de traitements.

Jessica Garden : Praticienne en Santé Naturelle, Conseillère en Phyto Micronutrition

BOL D'AIR JACQUIER

L'utilisation du Bol d'air est une méthode unique et puissante est aujourd'hui soutenue par de nombreux travaux scientifiques ;

1 à 15 minutes devant l'appareil apporte une stimulation durable de plusieurs heures.

Le samedi après-midi, dans nos locaux, sur rendez-vous : 48 avenue Léon Blum 31500 Toulouse (Métro Jolimont ligne A, sortie allées Yves Brunaud, traverser l'avenue puis le parking, le local se trouve au-dessus de la fontaine, avant « Carrefour Market »).

- Pour toute information ou inscription (15 jours avant), nous contacter : 05 34 25 94 60 ou solidaritemalades@wanadoo.fr
- Informations détaillées sur le site dans la rubrique Ateliers
- Adhésion à l'association : 20 € / an ; tarif réduit sur demande
- L'association est ouverte à toute proposition d'ateliers

Participation libre souhaitée pour les ateliers et le bol d'air Jacquier.