

Atelier Santé : Douleurs chroniques et Sophrologie

Samedi 28 Octobre de 9h30 à 18heures . 90€ / personne



Comment sortir du cercle vicieux de la douleur ?

- En prenant conscience de votre pouvoir d'action simplement en vous relaxant permet d'agir sur le contrôle de la douleur
- La pratique de la sophrologie et l'apprentissage d'exercices spécifiques pour la régulation de la douleur y contribue efficacement

***Lieu : 19 Bis Rue Aliénor d'Aquitaine 33220 Pineuilh
Réservations et plus d'infos. Me contacter au 06 74 01 12 96
Paulette Daubié Sophrologue : sophrologielefleix@gmail.com***

Atelier Santé : Douleurs chroniques et Sophrologie

Au programme de cette journée

En théorie

- ❖ Quelques mots sur la douleur et ses mécanismes, ses composantes, son rôle et ses conséquences

En pratique

- ❖ Des exercices de relaxation corporelle associés à des respirations contrôlées pour favoriser le relâchement musculaire
- ❖ Des techniques spécifiques de focalisation , défocalisation, cohérence cardiaque et méditation de pleine conscience

Sujets abordés: Migraine, douleurs du rachis cervical, lombaire et dorsal

***Un support écrit sera remis à chaque participant et un support audio envoyé.
Merci de confirmer votre présence 24heures avant pour imprimer les documents.***