

BIEN VIVRE

MA RETRAITE

Vous êtes jeune retraité(e) ou votre départ à la retraite est proche?

Afin de vivre au mieux cette étape importante le Point Info Seniors CAPACM vous propose 3 cycles d'ateliers animés par une sophrologue certifiée afin d'aborder au mieux cette période:

- *Gestion du stress et Relaxation*
- *Amélioration du sommeil*
- *Activer son énergie de vie et se projeter positivement dans sa retraite*

Réunions de présentation

jeudi 19 juin et jeudi 11 septembre

15h

Maison du territoire 28 Avenue Gustave Bessiere

12330 Marcillac

Les ateliers auront tous lieu à Marcillac au sein de la Maison du territoire à partir du 18 septembre 2025



Une méthode Pour votre bien-être quotidien

La sophrologie est une méthode douce qui combine respiration, relaxation, et visualisation positive.

Accessible à tous, elle vous accompagne pour mieux gérer vos émotions, votre stress et votre quotidien.

Gestion du stress et des émotions

Grâce à des techniques simples, la sophrologie aide à réduire le stress, à apaiser les tensions et à retrouver un équilibre émotionnel au quotidien.

Amélioration du sommeil

En vous apprenant à lâcher prise, la sophrologie favorise un endormissement plus rapide et un sommeil réparateur, essentiel pour un bien-être global.

Vitalité et projection positive

La sophrologie agit sur l'estime de soi, aide à dépasser les doutes, et permet d'aborder les défis de la vie avec plus d'assurance et de sérénité.

Changements de vie

Qu'il s'agisse de surmonter un événement difficile ou de s'adapter à un nouveau chapitre, la sophrologie vous offre des outils pour avancer avec sérénité.

3 cycles d'ateliers, 3 thématiques

- **Gestion du stress et relaxation** : les 18, 25 septembre et 2 octobre
- **Amélioration du sommeil** : les 9, 16 et 23 octobre
- **Activer son énergie de vie et se projeter positivement dans sa retraite** : les 6, 13, 20, et 27 novembre

Groupe restreint

Inscription obligatoire

Point Info Seniors 05.65.42.29.33



Ateliers dispensés par Daphne Wright, sophrologue certifiée Caycédiennne,

