

# **ATELIER BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE**

## **BERSAC SUR RIVALIER**



Pour tendre vers un état de bien-être physique et mental en travaillant l'équilibre, en renforçant la capacité osseuse et musculaire et en permettant d'acquérir des techniques de relaxation et de lâcher prise.

### **EN PRATIQUE**

10 séances de 2h : 1h de gym douce + 1h de relaxation  
1 séance par semaine

Inscription obligatoire au **05 55 49 85 57**

Groupe d'une dizaine de personnes

1<sup>ère</sup> séance le  
**Jeudi 26 mars 2026**  
**de 14h00 à 16h00**  
à  
**BERSAC SUR RIVALIER**

En partenariat avec :

**La Commune de  
BERSAC SUR RIVALIER**



**ASEPT du Limousin**

1 Impasse Sainte Claire 87041 LIMOGES CEDEX 1 - Tél : 05 55 49 85 57

## DETAIL DU PROGRAMME

SEANCES	DATES	OBJECTIFS / THEMES
SEANCE 1	26 mars	<p><u>« Gym douce »</u></p> <p>Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre</p> <p>Optimisation de la marche : hauteur du pas, longueur du pas, précision du pas</p> <p>Activer les chaînes musculaires permettant de se relever du sol</p>
SEANCE 2	02 avril	<p>Activer les réflexes de protection en cas de chute</p> <p>Reprise de confiance en soi</p>
SEANCE 3	09 avril	<p><u>Souplesse</u> : mobilisation des articulations concernées</p> <p><u>Résistance</u> : exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position</p> <p><u>Lecture du terrain</u> : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle</p>
SEANCE 4	23 avril	<p><u>Prévention</u> des comportements et éléments à risque</p>
SEANCE 5	30 avril	<p><u>Aisance au sol</u> : améliorer le déplacement au sol</p>
SEANCE 6	07 mai	<p><u>« Bien Avec Soi - Relaxation »</u></p>
SEANCE 7	21 mai	<p>Pensées, émotions et sensations physiques positives et agréables</p> <p>Respiration, cohérence cardiaque</p> <p>Méditation, visualisation, auto concentration</p> <p>Voyage sensoriel, gymnastique sensorielle, être à l'écoute de ses sens</p>
SEANCE 8	28 mai	<p>Prendre soin de soi, massage et automassage</p>
SEANCE 9	04 juin	<p>Confiance en soi, estime de soi</p> <p>Relaxation progressive, relâchement et détente musculaire</p>
SEANCE 10	11 juin	