

## **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

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

Réalisé et imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique