



Dans le cadre des actions de Prévention menées et financées par **M2P Midi Pyrénées Prévention** (association regroupant les actions de Prévention de la CARSAT, MSA et SSI de Midi Pyrénées) et **destinées aux seniors retraités de tous régimes**,

Un atelier Sophrologie est organisé

Tous les lundis de 14h à 15h30 du 09 Mai au 04 Juillet à la Médiathèque de Cordes Tolosannes

L'atelier se compose de 8 séances qui permettent d'agir sur :

- les douleurs musculaires, articulaires,
- les migraines, le sommeil, la mémoire, la concentration, le système émotionnel
- stress, nervosité, colères, peurs, addictions ...

Au cours d'une séance de sophrologie, un travail est fait dans l'état sophro-liminal, qui est un stade entre l'éveil et le sommeil. Degré par degré, dans une atmosphère détendue et apaisante, on est amené à libérer les tensions internes, jusqu'à une relaxation totale.

Cet atelier sera animé par **Stéphanie COURCHINOUX**, sophrologue diplômée, formée et agréée à ce titre par M2P Midi-Pyrénées Prévention, financé par les Caisses de Retraites.

Pour les inscriptions, vous pouvez contacter l'animatrice **Stéphanie COURCHINOUX** :
06.83.09.51.37 ou scourchinoux@gmail.com

Pour tous renseignements, la Référente Territoriale **Elodie DAUBIE** : **06.43.48.26.78**