

DATES SEANCES ATELIER RELAXATION

Animatrice : Sarah ZEMANI

RELAXATION

LADIGNAC LE LONG - 2026

Les mardis de 11h15 à 12h15

Salle de motricité

1 rue place Gabriel Dufour

87500 LADIGNAC LE LONG

SEANCE	DATE	THEMATIQUE
SEANCE 1	21 avril	A l'écoute de sa respiration Initiation à la respiration ; Apprendre à bien respirer avec le ventre ; Apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété ; Harmoniser et réguler le rythme cardiaque.
SEANCE 2	28 avril	Scan corporel Induire des sensations dans le corps permettant la concentration sur soi et amener à une gestion du stress.
SEANCE 3	05 mai	Training autogène de Schultz Favoriser un état de détente physique et mentale en enseignant à chacun comment induire sur lui-même une relaxation profonde.
SEANCE 4	12 mai	Relaxation progressive de Jacobson Amener des sensations dans différentes parties du corps suite à la contraction et à la décontraction musculaire, permettant d'apporter une détente physique et mentale.
SEANCE 5	19 mai	Visualisation Aide à diminuer l'anxiété et le stress en créant des images mentales apaisantes. Permet une pause mentale en s'éloignant des préoccupations quotidiennes.
SEANCE 6	26 mai	Relaxation dynamique Réduire le stress et les tensions musculaires en combinant des mouvements doux et contrôlés avec la respiration. Aide à relâcher les tensions accumulées dans le corps. Favoriser la détente mentale en synchronisant le corps et l'esprit.
SEANCE 7	02 juin	Massage et automassage Améliore le bien-être physique et mental en agissant à la fois sur le corps et l'esprit. Induire une sensation de calme en relâchant les tensions nerveuses.
SEANCE 8	09 juin	Relaxation sensorielle Mise au repos de l'esprit et du corps en fixant son attention sur les perceptions sensorielles.