



**ENTRE-
ACTES**

Collectif au service des aidants et séniors

ÉCOUTE RÉPIT CONSEIL SANTÉ

Petites fugues... pour changer d'air(e)

Groupes de parole en mouvements* pour tous les aidants

*Mini-mouvements inspirés du Sounder Sleep System™ (voir au verso)

Les mardis après-midi de 14h à 17h
19 OCTOBRE, 9 ET 23 NOVEMBRE, 7 DÉCEMBRE 2021

Lieu d'accueil : 292, rue Vendôme - 69003 Lyon

Ateliers animés par Brigitte VUARCHEX, psychologue

Nombre de places limité à 8 personnes

GRATUIT sur inscription, pour une ou plusieurs dates au choix

Pour me contacter et vous inscrire : 06 89 89 15 49

Changer d'air(e), c'est faire le pas de côté qui aide à trouver les mots pour dire l'épreuve et la considérer sous un jour neuf.

Seul, on fait son possible ; en groupe, on innove

Ces quatre petites fugues hors de la routine du quotidien seront pour chacun l'occasion de partages et de découvertes revigorantes, tant pour le corps que pour l'esprit.

Avec le soutien de





A propos des mini-mouvements du **Sounder Sleep System**TM

L'épuisement des aidants n'est pas une fatalité.

Il est possible de le prévenir par l'apprentissage de savoir-faire et de savoir-être qui allègent le quotidien et aident à mieux dormir.

Le temps d'échange sera précédé d'une séquence en mouvements inspirés du **Sounder Sleep System**TM.

Mini-Mouvements pour quoi faire ?

Qui n'a pas fait l'expérience, dans diverses occasions, de recourir à des mouvements physiques rapides et vigoureux, pour maintenir ou augmenter sa vigilance ?

A l'inverse, on pourra découvrir que de très petits mouvements, lents, doux, faciles, rythmés par la respiration, peuvent nous faire passer de l'état de veille active à l'état de profond repos physique et mental.

Michael Krugman, fondateur du Sounder Sleep SystemTM

Michael Krugman (1951-2016), a été praticien pendant plus de quarante ans de la Méthode Feldenkrais, ainsi que d'autres méthodes traditionnelles : QI Gong, Tai Chi, Yoga. Il a inventé le **Sounder Sleep System**TM (en Français : «1.2.3.Sommeil...») pour trouver un remède aux insomnies liées, lors de moments de vie éprouvants, à un état de stress chronique. Il a enseigné aux Etats Unis et en Europe ses connaissances et ses pratiques à propos du sommeil et de l'éveil, de la relaxation et de l'auto-guérison.

Brigitte VUARCHEX | Tél : 06 89 89 15 49

- Psychologue Clinicienne «de terrain» investie dans l'accompagnement des aidants dans le cadre de son activité libérale en cabinet et à domicile.
- Praticienne de la méthode Feldenkrais et du **Sounder Sleep System**

Adresse du cabinet : 5 place Xavier Ricard, 69110 Ste Foy-Les-Lyon

Merci à la **Fondation Après-Tout** pour son accompagnement

