Mercredi 8 octobre 2025 – 9h à 12h Atelier 1 : Respirez pour Apaiser – Techniques de Relaxation

🐈 Et si vous repreniez simplement le temps de respirer ?

Quand on est aidant, on vit souvent en apnée : toujours en alerte, toujours disponible, rarement à l'écoute de soi.

Cet atelier vous propose un moment pour souffler, vous recentrer, et retrouver un calme profond, accessible à tout moment... simplement grâce à votre souffle.

🕹 Au programme de cet atelier :

Un moment d'échange convivial
Une découverte des bienfaits de la respiration consciente
Des exercices simples et efficaces pour apaiser le stress
Une visualisation guidée : se reconnecter à un lieu ressource
Un espace pour partager, sans pression, dans un cadre bienveillant

Les bienfaits de cet atelier :

Apprendre à relâcher les tensions physiques et mentales Trouver des outils concrets pour les moments difficiles S'offrir un moment de répit, sans culpabilité Revenir à soi et à ses sensations Se sentir écouté·e, compris·e, soutenu·e dans son rôle d'aidant

Aucun prérequis.

Tenue confortable recommandée.

Un livret de pratique est remis à chaque participant.

Une action soutenue par La Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) de la Métropole de Lyon

Inscriptions:

https://www.sophroinstitut.fr/tarifs-et-rendez-vous

Mercredi 5 novembre 2025 – 14h à 17h Atelier 2 : Écouter son Corps – La Sophrologie en Action

🐈 Et si votre corps devenait un allié précieux ?

À force de veiller sur son proche, on en oublie parfois de sentir ses propres limites. Fatigue, douleurs, tensions... le corps envoie des signaux, mais on ne les entend plus.

Cet atelier vous propose un moment pour ralentir, vous reconnecter à vos sensations, et retrouver une écoute bienveillante envers vousmême.

🕹 Au programme de cet atelier :

Un temps d'échange en petit groupe
Une lecture guidée sur l'écoute corporelle
Des exercices simples pour détendre le corps et relancer l'énergie
Une visualisation guidée dans un lieu ressource
Un espace pour partager en toute simplicité, sans jugement

Les bienfaits de cet atelier :

Mieux repérer les signes de stress et de fatigue Libérer les tensions physiques accumulées Retrouver une sensation d'ancrage et de stabilité Revenir à soi, en douceur, sans culpabilité Se sentir écouté·e et soutenu·e dans son quotidien d'aidant

Aucun prérequis.

Tenue confortable recommandée.

Un livret de pratique est remis à chaque participant.

Une action soutenue par La Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) de la Métropole de Lyon

Inscriptions:

https://www.sophroinstitut.fr/tarifs-et-rendez-vous

Mercredi 14 janvier 2026 – 9h à 12h Atelier 3 : Gestion des Émotions – Vers un Équilibre global

Lt si vous pouviez appuyer sur "pause" quelques instants? Être aidant, c'est penser à tout, tout le temps. C'est gérer les priorités, répondre aux besoins... souvent au détriment de son propre équilibre. Cet atelier vous invite à reprendre un souffle, à vous accorder une vraie pause intérieure, sans pression, sans attente, juste pour vous reconnecter à votre calme mental.

🕹 Au programme de cet atelier :

Un moment d'accueil et d'échange chaleureux
Une lecture guidée pour mieux comprendre la fatigue mentale
Des exercices simples pour alléger le mental et retrouver de la clarté
Une visualisation guidée : se reconnecter à un lieu apaisant, en soi
Un temps d'expression libre, sans jugement, entre pairs

Les bienfaits de cet atelier :

Soulager la charge mentale et retrouver un peu d'espace en soi Reprendre contact avec ses sensations et son calme intérieur Apprendre à créer de petites pauses réparatrices au quotidien Se sentir moins seul·e face à la fatigue émotionnelle Renouer avec une sensation de légèreté et de présence à soi

Aucun prérequis.

Tenue confortable recommandée.

Un livret de pratique est remis à chaque participant.

Une action soutenue par La Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) de la Métropole de Lyon

Inscriptions:

https://www.sophroinstitut.fr/tarifs-et-rendez-vous

Mercredi 4 février 2026 – 14h à 17h

Atelier 4 : Cultiver la Résilience – Des Solutions Durables



Et si vous retrouviez un peu d'élan intérieur?

Quand on accompagne un proche au quotidien, il devient difficile de penser à soi, d'imaginer autre chose que l'organisation, les urgences, les responsabilités.

Cet atelier vous propose un temps pour vous reconnecter à vos envies, même simples, même floues, et retrouver un souffle positif vers l'avenir.



🕹 Au programme de cet atelier :

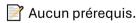
Un moment d'échange convivial

Une lecture guidée pour réfléchir à son rapport au futur Des exercices simples et accessibles pour activer ses ressources positives

Une visualisation guidée : imaginer une journée idéale, rien que pour soi Un espace pour partager librement, sans jugement

Les bienfaits de cet atelier :

Reprendre contact avec ses envies personnelles Se sentir à nouveau capable de rêver, même modestement Stimuler l'énergie intérieure et la vitalité Retrouver une sensation d'équilibre Se sentir soutenu-e et reconnu-e dans son rôle d'aidant



Tenue confortable recommandée.

Un livret de pratique est remis à chaque participant.

Une action soutenue par La Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) de la Métropole de Lyon

Inscriptions:

https://www.sophroinstitut.fr/tarifs-et-rendez-vous