

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>

(Sélectionner : atelier groupe > aidants)

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 vous-même.



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>

(Sélectionner : atelier groupe > aidants)

Mercredi 14 janvier 2026 – 9h à 12h

Atelier 3 : Gestion des Émotions – Vers un Équilibre global

✨ Et 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>

(Sélectionner : atelier groupe > aidants)

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



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>

(Sélectionner : atelier groupe > aidants)