

**Commune de  
BOUQUEMAISON**  
**Mairie tél.03.22.77.13.37**  
Mail : [mairie.bouquemaision@laposte.net](mailto:mairie.bouquemaision@laposte.net)  
Facebook : mairie de bouquemaision

## INFORMATIONS

**Le 26 août 2021**

### **ATELIERS GESTION DU STRESS ET DU SOMMEIL**

La Communauté de Communes du Territoire Nord Picardie propose, en partenariat avec Défi Autonomie Séniors et l'association PEP 80, un atelier "Gestion du Stress et du Sommeil" à la Salle Saint Augustin.

Encadré par une sophrologue diplômée, cet atelier est ouvert à tout public à partir de 60 ans sur inscription, nombre de places limitées (9 participants maxi).

#### **Objectif de l'atelier :**

- Être bien dans son corps pour être bien dans sa tête
- Gérer le stress avant qu'il ne devienne une maladie
- Comment bien dormir pour être en forme dans la journée

#### **Déroulement et planning :**

Cinq séances de 1h30 le jeudi de 14h à 15h30 ainsi qu'une séance « bilan » d'1h, soit :

- Jeudis 23, 30 septembre, 7, 14 octobre, 4 novembre
- Bilan le 09 décembre 2021

Séance 1	Présentation de l'atelier, des participants, des lieux et administratif. Besoin de chacun ; Test initial Lâcher le mental à l'écoute des sensations du corps, l'attention à la respiration, sieste flash/parking ou idéale
Séance 2	Respiration au carré, déplacement du négatif (par système/dans sa globalité), inspiration et expiration.
Séance 3	Lecture du corps avec ou sans mouvements préalable, programmation mentale de la journée.
Séance 4	Toilette du Samouraï ; Lecture de la respiration ; Attente = détente ; Activer la mémoire sensorielle d'un lieu de ressources
Séance 5	Révisions ; Quand on se sent noyé dans ses pensées comment se recentrer ; Renforcer la vitalité ; Test final et questionnaire de satisfaction.
Séance 6	Bilan ; On refait les tests d'évaluation.

#### **Conditions :**

Participation de 12 € pour l'ensemble de l'atelier **pris en charge par la CCTNP** + adhésion annuelle à l'association PEP 80 de 5 € à la charge du participant.

**Inscriptions le plus rapidement possible**  
**auprès de la CCTNP au 03.22.77.80.00**  
**ou en Mairie**