

### Conduite des séances de relaxation

Les séances sont conduites par un relaxologue professionnel

Tél : 0694 21 89 72

Mail : s.vaiti@only.fr

### Lieu de déroulement des séances de relaxation

La Plantation des Arts  
55 Lotissement Stanis  
97354 – REMIRE-MONTJOLY

### Dates des séances de relaxation collective

Chaque samedi, de 8h00 à 9h00\*

A partir du 1 octobre 2011

Rythme des séances : A votre convenance

Possibilité de mettre en place d'autres jours et créneaux horaires

*\*Se munir de vêtements amples, tapis de sol, petit coussin pour la tête, serviette*

### Tarifs

Séance découverte : gratuit

Prix par séance : 8 euros

Abonnement pour 10 séances : 70 euros

*Possibilité de bénéficier de séances de relaxation individuelles  
en cabinet ou à domicile*

*Des groupes de relaxation peuvent également être constitués au sein  
de structures accueillant des publics spécifiques : crèche, établissement  
d'enseignement, maison de retraite, centre éducatif, établissement de  
soins, centre sportif, entreprise, associations diverses...*



### **ASSOCIATION DU BIEN-ETRE**

PK 7,5 Rte de Rémire

Im. Poupon

97354 REMIRE-MONTJOLY

Tél : 0694 21 89 72

Mail : s.vaiti@only.fr

<http://association-du-bien-etre.jimdo.com/>



**Membre de l'Observatoire national  
de la Sophrologie**

« **L'Association du bien-être** »  
vous propose des séances de

**RELAXATION**  
(Séances collectives)

**Libérez-vous du stress**

**Evacuez vos tensions physiques et psychiques**

**Retrouvez la sérénité intérieure**



**Un temps de pause, rien que pour soi**

### **ASSOCIATION DU BIEN-ÊTRE**

PK 7,5 Rte de Rémire—Im. Poupon

97354 REMIRE-MONTJOLY

Tél : 0694 21 89 72

Mail : s.vaiti@only.fr

<http://association-du-bien-etre.jimdo.com/>



## Qu'est-ce que la relaxation ?

La relaxation est un ensemble de pratiques visant à obtenir une décontraction musculaire et mentale à l'aide d'exercices appropriés .

Elle permet, grâce à ce relâchement physique et psychique, d'harmoniser le corps et l'esprit afin de parvenir à **une paix** et à un **équilibre intérieur**.

Elle génère une sensation de **bien-être**, un sentiment d'**unité** qui accompagne les effets de ressourcement et de revitalisation. Elle agit donc dans le sens du **maintien du capital santé** et de la prévention des maladies

Elle favorise aussi **l'harmonie** et **l'ouverture** à soi-même, aux autres et au monde.

## Stress et relaxation

Le stress est une **réaction d'alarme de notre organisme** qui se déclenche dans certaines situations perçues comme potentiellement **menaçantes pour son équilibre interne** .

Lorsque nous sommes tendus par le stress, notre énergie se bloque dans certaines parties de notre corps qui peuvent devenir douloureuses. Notre comportement est modifié, moins adaptable, moins positif. En libérant les tensions internes, physiques et mentales, la **relaxation** permet à l'énergie de circuler librement et à l'organisme de retrouver son équilibre.

Le stress peut **conduire à plusieurs maladies** s'il est mal géré , car il modifie l'équilibre biologique de l'organisme. Il agit sur les défenses immunitaires et les processus d'hyper-sensibilité. Il contribue aux maladies d'adaptation telles que les maladies psychosomatiques

## Ce qu'apporte la pratique de la relaxation

- Un temps de pause, rien que pour soi, face au tumulte de la vie
- Un moment de bien-être , de paix intérieure et de détente profonde
- Un apaisement mental
- Une forte diminution des effets du stress
- Une redynamisation
- Une activité prophylactique (prévention de la santé)
- L'accès à ses ressources les plus profondes et à leur activation
- Une vision positive du monde



## A qui s'adresse la relaxation ?

**Les enfants** : troubles du sommeil, agitation, difficultés de concentration...*(mise en place d'un groupe spécifique pour les enfants ou séances de relaxation individuelles)*

**Les adolescents** : problèmes de concentration, difficultés d'endormissement, d'image de soi, manque de confiance en soi, anxiété...*(mise en place d'un groupe spécifique pour les adolescents ou séances individuelles)*

**Les sportifs** : apaiser le mental pour une meilleure récupération physique, réduire l'anxiété, apprentissage de la respiration complète pour de meilleurs résultats, faire le vide mental pour laisser émerger les sensations et la concentration...

**Les personnes âgées** : concentration & mémoire, reconnaissance du corps pour retrouver confiance en soi, ressentis agréables du corps, vivre des moments joyeux et trouver un sens personnel à la vieillesse.

**Pour les personnes atteintes de maladies** : accompagnement, soutien psychologique

**Pour les professionnels et étudiants** : se préparer aux examens & concours, se conditionner pour réussir, gérer l'angoisse, développer la confiance en soi, optimiser son potentiel de créativité...

**Et pour tous** : se maintenir en bonne santé, accompagner l'efficacité d'un traitement médical (avec l'avis obligatoire du médecin), faciliter l'endormissement, optimiser ses ressources personnelles ... Ou tout simplement se détendre au quotidien !

## Les principales techniques de relaxation utilisées

- Techniques de respirations relaxantes
- Techniques de sophrologie
- Relaxation dynamique
- Training autogène de Schultz
- Relaxation progressive de Jacobson
- Techniques de visualisation et d'imagerie mentale
- Mindfulness

