



Avec le soutien de :



A Tours, le 30 septembre 2021

Chers adhérents, Chères adhérentes,

La Délégation d'Indre-et-Loire et son groupe « Bulle de Bien-être » ouvre dès novembre, **sa première saison « Bulle de bien-être »** avec le soutien financier de la **Fondation d'entreprise Caisse d'épargne Loire Centre**.

Précisément, nous allons vous proposer, de novembre 2021 à juin 2022, **cinq ateliers** pour découvrir et pratiquer des techniques et des disciplines de « Bien-être ».

Chaque atelier sera composé **de 5 séances de découverte**, qui auront lieu les vendredis après-midi pendant 5 semaines consécutives.

Vous pourrez ainsi expérimenter des sensations inédites, reproduire ce que vous aurez réalisé lors des séances dans votre quotidien, à votre domicile.

Afin de nous aider dans la programmation, nous vous avons envoyé en juin dernier un questionnaire pour connaître plus précisément vos souhaits.

Nous avons reçu cet été, 18 réponses et avons pu établir un pré-programme en fonction de vos vœux :

**Atelier 1 : Relaxation – Sophrologie (du 19 novembre au 17 décembre 2021)**

**A partir de 2022 :**

**Atelier 2 ou 3 : soit Yoga, soit Méditation dansée, soit Prendre soin de soi, soit socio-esthétique (tout dépendra de la disponibilité des intervenants)**

**Atelier 4 : Gym douce**

**Atelier 5 : Nutrition, santé, cuisine**

Tous les ateliers auront lieu dans une salle adaptée à **la Maison des Associations**, 94 Rue du Sanitas 37000 TOURS (accessible par tram, bus, fil blanc et parking gratuit).

Compte tenu de la pandémie et des règles sanitaires à respecter, les ateliers accueilleront **au maximum 10 personnes par groupe**.

Chaque personne devra se munir de **son pass sanitaire** pour avoir accès à La Maison des Associations.

La Délégation pourra organiser, sous certaines conditions, un transport pour les personnes habitant à l'extérieur de Tours Métropole et ne pouvant pas utiliser les transport commun.

Aussi, si vous rencontrez des difficultés d'organisation, n'hésitez pas à nous contacter à la délégation. Nous pourrions peut-être, avec l'aide des chauffeurs bénévoles, vous proposer une solution.

Nous tenons à vous préciser que cette activité est réservée aux adhérents de la délégation Indre-et-Loire. Il est donc essentiel de vérifier si votre carte d'adhésion est à jour.

En vous inscrivant à un atelier, **vous vous engagez à participer aux 5 séances de l'atelier (sauf raison médicale)**. En effet, cet engagement collectif permettra à tous, de découvrir pleinement les bienfaits de chaque discipline.

Si vous avez besoin d'aide humaine pour l'accès aux sanitaires, nous vous invitons à nous le signaler dans le questionnaire ci-joint.

Nous vous remercions de nous retourner **avant le Lundi 20 octobre 2021 le coupon de pré-inscription pour le premier atelier (1- Relaxation et Sophrologie) avec un chèque de 30 Euros** à l'ordre de APF France handicap.

Si un nombre trop important d'adhérents s'inscrivent à un même atelier, nous proposerons à une date ultérieure, un autre atelier permettant à tous d'y participer.

**Si vous souhaitez envoyer votre coupon de pré-inscription**, par mail ou par SMS au 06 49 51 73 64 ou au 06 42 19 31 67, notre équipe enregistrera votre règlement lors d'un passage à la délégation ou au plus tard, le premier jour de l'atelier (19 novembre).

Nous espérons que ce projet rencontrera un beau succès à vos cotés.

Bien cordialement.

**Le groupe Bulle de Bien être**  
Chantal, Françoise, Gregory, Luc, Véronique



Délégation  
d'Indre-et-Loire

Avec le soutien de :



## Bulletin de pré-inscription

### Atelier 1 : Relaxation Sophrologie

A envoyer à la Délégation avant **le 20 octobre 2021**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Mail : ..... Portable : .....

#### 1 / Ma situation

Je suis en situation de handicap :  Oui  Non

Si oui, je suis en  Fauteuil Manuel  Fauteuil électrique  
 mal marchant Autres : .....

J'ai besoin d'aide humaine :  Oui  Non

Si oui précisez :  aide aux sanitaires  aide au déplacement  
 Autres : .....

Je donne des informations complémentaires pour aider l'intervenante à mieux me connaître et adapter son atelier en fonction de mon handicap :

.....  
.....  
.....

#### 2 / Le transport

Je demande à la délégation s'il est possible d'organiser un transport de mon domicile à la Maison des associations grâce à l'aide d'un chauffeur bénévole

J'ai un véhicule personnel et je viens par mes propres moyens

Je prends les transports en commun

Je prends Fil blanc

### 3 / Mes souhaits :

- Je souhaite m'inscrire à l'atelier « Relaxation sophrologie »  
 Oui       Non
  
- Je souhaite recevoir le programme 2022 et le coupon de pré-inscription pour les autres ateliers :
  - Yoga :                       Oui       Non
  - Méditation dansée  Oui       Non
  - Prendre soin de soi, socio-esthétique :  Oui       Non
  - Gym douce :               Oui       Non
  - Nutrition, santé, cuisine :       Oui       Non

### 4 / Conditions de pré-inscription

- J'ai bien pris connaissance des conditions d'accueil **et pour le confort et la sécurité de tous**, je m'engage à respecter les règles sanitaires en vigueur lors des ateliers (port du masques, gel hydro alcoolique et autres) et à annuler ma présence si j'ai un des symptômes COVID que ce soit la veille de la séance ou le jour même. J'en informe la délégation.
- Je suis adhérent à APF France handicap (à jour de cotisation)
- Je ne suis pas adhérent à APF France handicap (à jour de cotisation) et je souhaite adhérer. (Je joins mon adhésion de 25 €)

### 5 / Règlement

- Je joins un chèque de 30 € à ma pré-inscription (encaissement avant le 19 novembre),
- J'apporterai le règlement de 30 € à la Délégation lorsque l'association m'aura validé mon inscription,
- J'apporterai le règlement de 30 € à la première séance le 19 novembre si mon inscription est validée par l'association.

**Ce coupon est à retourner à la Délégation APF 37**

Par mail : [dd.37@apf.asso.fr](mailto:dd.37@apf.asso.fr)      Par téléphone : 02 47 37 60 00  
Par MMS : envoyer photos du coupon (recto et verso)  
Par courrier : 72, rue Walvein, BP 60914, 37009 Tours cedex 1



Avec le soutien de :



## PROGRAMME

### Atelier 1 : Relaxation et sophrologie

5 vendredis de 14h30 à 16h30

à la Maison des associations (94 rue du Sanitas à Tours)

Intervenante : Marie-Pascale Marotte – Sophrologue, Art-thérapeute

▶ **Séance n°1 (vendredi 19 novembre) : Sophrologie et gestion du stress**

- Qu'est-ce que la sophrologie, qu'est-ce que ce « grand méchant stress », ami ou ennemi ?
- Comment utiliser la sophrologie pour gérer le stress positivement ?
- Exercices respiratoires et une séance de sophrologie de base

▶ **Séance n°2 (vendredi 26 novembre) : Sophrologie et gestion des émotions**

- Comment naissent nos émotions ?
- Exercices respiratoires et séance de sophrologie permettant de libérer les émotions et de retrouver son calme intérieur

▶ **Séance n°3 (vendredi 3 décembre) : Sophrologie et confiance en soi**

D'où vient la confiance en soi, comment l'améliorer ?

Comment la sophrologie permet-elle de faire grandir la confiance en soi ?

Exercices respiratoires et séance de sophrologie : améliorer la confiance en soi

▶ **Séance n°4 (vendredi 10 décembre) : Sophrologie et sommeil**

Mme Marotte vous propose une conférence sur le sommeil, les insomnies, les rythmes du sommeil, les besoins humains en sommeil...

Une conférence pour comprendre le fonctionnement du sommeil, accompagnée d'exercices respiratoires et d'une séance de sophrologie qui pourra être utilisée pour favoriser un bon endormissement ou un ré-endormissement pour les insomniaques...

▶ Séance n°5 (17 décembre) : Gestion de gros stress et de crise de panique avec la cohérence cardiaque, la méthode EFT (Technique de liberté Émotionnelle) et la sophrologie.

*Pour chaque séance, veuillez prévoir tout le matériel qui vous permettra de vous relaxer confortablement : un tapis pour ceux qui vont s'allonger, une couverture légère, un coussin, des vêtements confortables et demandez à votre auxiliaire de vie de vous accompagner si nécessaire.*