

Retrouvez sous cette rubrique toutes les initiatives menées dans les résidences Espace & Vie.

■ Les initiatives locales

## La sophrologie s'invite à la résidence du Mans

Les résidents manceaux ont eu l'opportunité de découvrir la sophrologie grâce à un stage de découverte de 6 séances de 45 min, animé par Flore Desseaux. Les séances avaient lieu dans une salle calme, en position assise ou debout, chacun adaptant la séance à ses possibilités et envies du moment

La sophrologie est une discipline fondée dans les années 60 par un neuropsychiatre, le docteur Alfonso Caycedo. Elle est basée sur des méthodes de relaxation orientales (yoga, méditation, zen...) Par le biais d'exercices de stimulations corporelles accessibles à tous, de techniques de respiration, de concentration et de visualisation simples, elle permet une prise de

conscience de son corps à l'instant présent, et par extension, un rééquilibrage entre le corps et le mental.

Lors des séances, les seniors acquièrent un état de conscience modifiée (entre veille et sommeil comme lors de méditations) augmentant leur capacité de présence à soi-même et une plus

grande vigilance aux phénomènes expérimentés.

### Quels bienfaits pour les seniors ?

Le but premier est d'accompagner les seniors vers un mieux-être général et de leur transmettre des « clés » pour :

- se reconnecter à leur corps afin de mieux appréhender et mieux gérer leurs douleurs
- faciliter leur détente en vue d'améliorer leur sommeil
- augmenter leur capacité d'attention et de concentration
- éveiller et dynamiser le positif en eux afin de mieux appréhender la perspective de fin de vie
- renforcer le lien social dans un cadre convivial, bienveillant et sans jugement. ■



■ Les initiatives locales

## Une passion sportive, sous les couleurs d'Espace & Vie

Rencontre avec Philippe, cuisinier à la résidence de Guidel et adepte des trails :

"j'ai 47 ans et j'ai pratiqué le foot à haut niveau pendant 21 ans. J'ai arrêté à 27 ans mais je suis resté sportif jusqu'à 39 ans date à laquelle j'ai quitté l'armée (21 ans services). Ensuite plus rien jusqu'en juin 2017 (rire !). À cette période, mon épouse et deux de ses copines ont décidé de participer au Raid des Alizés en 2018. Elles avaient baptisé leur équipe "Les breizh iliennes". Le Raid des Alizés est une aventure nature, sportive et solidaire 100% féminine se déroulant dans un cadre somptueux : la Martinique. Elles ont fini 13° sur 75 équipes !!

Pour les accompagner dans leur période d'entraînement, j'ai décidé de me remettre à la course. Nous avons donc participé à de nombreux trails ludiques et trails associatifs (ndlr. courses à pied, sur longue distance, en milieu naturel, généralement sur des chemins de terre et des sentiers de randonnée en plaine, en forêt ou en montagne). Les parcours allaient de 5 à 25 km ; le tout dans un esprit d'équipe et de partage. C'est aussi pour nous le moment de changer d'air au contact de la nature et de nous ressourcer.

Aujourd'hui c'est dans cet esprit que j'ai souhaité porter un maillot aux couleurs du Groupe Espace & Vie." ■



Philippe et ses coéquipiers lors du Raidnight41 en janvier dernier (trail nocturne qui se déroule au cœur de massifs forestiers, monotraces, sentiers, villes et routes du Vendômois en Loir-et-Cher)