

## Compte rendu du 19 novembre 2014



La réunion a eu lieu dans la petite salle du Foyer-logement d'Etables/Mer 19 personnes étaient présentes dont une nouvelle (Nadine Rabin qui habite Lantic) et 1 excusée.

Avant d'aborder le sujet de la sophrologie, Marie Joseph nous donne quelques nouvelles de Pierre qui est hospitalisé depuis fin octobre.

Nous avons également abordé le sujet des subventions pour 2015, il est temps de déposer les demandes en essayant d'élargir notre plan d'action vers les banques, mutuelles, caisse de retraite etc...

### ❖ Repas de Noël

Le repas de fin d'année aura lieu au restaurant « Le Tartan » de Saint Quay Portrieux le 17 décembre, une participation de 15 € sera demandé à personne il est impératif de donner votre réponse à Monique Redon.

### ❖ Sophrologie présentation par Valérie Lidurin

L'utilité des séances de SOPHROLOGIE après avoir vécu un AVC :

Cela peut vous aider à récupérer, mieux vivre le corps tout entier.

Les exercices proposés associent la respiration, les mouvements du corps en douceur et les images positives.

Il s'agit de mettre en pratique des exercices de détente physique et psychique liés à l'attention portée à soi, de se libérer de tensions corporelles inutiles pour mieux se ressourcer.

Les séances de sophrologie durent une heure.

Elles se déroulent en position assise et/ou debout dans des habits confortables pour vous et dans un climat de bienveillance.

La sophrologie est une pédagogie de la vie. Il s'agit de reprendre confiance avec soi-même et avec les autres ...

Il est donc primordial d'être volontaire dans la démarche pour en ressentir tous les bienfaits.

Parce qu'elle agit sur l'équilibre de nos émotions, nos pensées et nos comportements, nous portons un nouveau regard sur nous même.



### Prochaines réunions

17 décembre (repas de Noël), 21 janvier (galette), 18 février et 18 mars (AG).

La réunion est suivie de gâteaux.

Marc