



PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT À CÔTÉ

Ateliers
Communs
Ouverts
Thérapeutiques
Epanouissants

Planning et inscription,
flashez ce QR code !



Vous vivez avec une maladie chronique,
devenez acteur de votre santé en participant
aux ateliers.



Échangez, partagez, évoluez ensemble
via des **ateliers pour vous :**
sophrologie, yoga adapté, méditation de pleine
conscience, hypnose, sport santé...

Ateliers gratuits en présentiel ou en distanciel

Contact : utep.ghparis10.lrb@aphp.fr

© Direction communication Lariboisière - Fernand Widal - Novembre 2024

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu selon les ateliers :

- Hôpital Saint-Louis
- Hôpital Lariboisière - Fernand-Widal
- Dojo Championnet Sport
- Viosoconférences via teams...

Durée : de 30 min à 3h, en semaine

**Groupes de 4 à 10 personnes le plus souvent
Certains ateliers sont proposés en individuel**



GRATUIT en présentiel ou en distanciel



Planning et inscription, flashez ce QR code !



Contact : utep.ghparis10.lrb@aphp.fr



POURQUOI PARTICIPER **AU PROGRAMME À CÔTÉ**





LES ATELIERS DU PROGRAMME

Liste non exhaustive et évolutive

Mandalas

Cette technique apprend le recentrage et procure une grande paix intérieure.

Touché bien être

Apprendre à se détendre, à se relaxer, à lâcher prise et avoir confiance en l'autre.

Sophrologie

Venez vous détendre, reprenez confiance, évacuez le négatif.

Yoga du rire

Déconnectez-vous du mental et reprenez confiance en vous. C'est une pratique basée sur la respiration, le mouvement et le rire.

Travail et maladie

Réussir sa vie professionnelle en faisant valoir ses droits.

Relaxation avec la méthode Wintrebert

Le praticien exerce des mouvements passifs pour apporter une modification de la vigilance, du tonus et une diminution des tensions musculaires excessives, inopportunes.

Auto hypnose

Améliorer la gestion autonome des émotions, des douleurs, du stress...

AMMA Assis

Atelier relaxant & dynamisant, vous permettra d'éliminer les tensions et blocages, physiques, mentaux et émotionnels.

Fatigue, moral : ça balance un max !

Impact des activités quotidiennes sur le niveau d'énergie et le moral.

Sport santé

Venez découvrir l'association et vous initier à la pratique du yoga.

Yoga sur chaise

Accéder au bien-être via des postures simples et un travail sur la respiration.

Jeux d'expression théâtre clown

Lâcher prise dans l'instant présent, aller explorer son corps, sa voix, son imaginaire pour se sentir plus léger et valorisé.

Nos milles et une histoires

Explorer les bouts de ce qui nous constitue, décentrer de la maladie sur un ton résolument ludique et visant la prise de confiance.

Quels aspects de nous portent Joie ou souffrance ?

Reconnaître, comprendre et ressentir nos personnalités intérieures : celles qui nous aident autant que celles que nous ne voulons pas ou ne savons pas voir, et qui peuvent prendre le pouvoir sur nous.

Gestion de la douleur et du stress

En découvrant la méditation pleine conscience.

Atelier du mouvement

Les exercices proposés, consistent à lier et faire dialoguer les articulations entre elles et ainsi repérer les zones manquant de souplesse, afin de libérer ses tensions, retrouver son potentiel de mobilité et son tonus physique et mental.