

La SEP, parlons-en !

Aujourd'hui en France, **100 000 personnes** sont touchées par la **sclérose en plaques (SEP)** dont **l'origine reste encore inconnue**.

La sclérose en plaques est la 1ère cause de handicap chez l'adulte jeune après les accidents de la route.

La sclérose en plaques est une maladie neurologique inflammatoire et dégénérative qui affecte le système nerveux central.

Les troubles sont très différents selon la forme et l'évolution de la maladie.

Les ateliers de sophrologie sont ouverts aux personnes atteintes de sclérose en plaques et adhérentes à jour de leur cotisation à l'Association Française des Sclérosés en Plaques (AFSEP).

L'AFSEP proche de vous

Dans vos régions, où vous pouvez participer aux **réunions et manifestations** organisées par le délégué ou le correspondant.

Chez vous, en lisant la revue « **Facteur Santé** » et en consultant le site internet (www.afsep.fr) qui vous informent régulièrement sur les droits des personnes atteintes de sclérose en plaques, les avancées médicales, les actions des délégations....

L'AFSEP est à **votre écoute** le lundi, mardi, mercredi et jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00, le vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h00.

Par téléphone : 05 34 55 77 00

Par fax : 05 61 30 49 73

Par courrier postal adressé à AFSEP

2 rue Farman - Technoclub C

31700 BLAGNAC

Par mail : afsep@afsep.fr

Sur internet : www.afsep.fr

Ateliers sophrologie



A vos agendas !

Vous êtes les bienvenus à nos prochaines rencontres qui ont lieu au :

Centre Social de Gerland
7 rue de Saint Cloud
69007 LYON
Métro Debourg ligne B

Animée par Véronique GELIN, sophrologue
de 14h00 à 16h30

Rencontres 2017 :

- ◆ Lundi 25 Septembre
- ◆ Lundi 16 Octobre
- ◆ Lundi 20 Novembre
- ◆ Lundi 18 Décembre

Rencontres 2018 :

- ◆ Lundi 22 Janvier
- ◆ Lundi 26 Février
- ◆ Lundi 19 Mars
- ◆ Lundi 23 Avril
- ◆ Lundi 4 Juin
- ◆ Lundi 25 Juin

Adhésion AFSEP obligatoire

Invitation à une pause détente....

- ◆ pour retrouver calme et dynamisme au quotidien
- ◆ pour se centrer et se reconnecter afin d'être à l'écoute de soi
- ◆ pour se libérer des tensions accumulées,
- ◆ pour activer les qualités intérieures et accéder aux ressources

Des techniques de respirations, de relaxations, de visualisations positives et de gestion du stress.

Tous les exercices se font assis sur une chaise ou couché (éventuellement debout pour ceux qui le peuvent) sans tenue particulière.

Les ateliers se dérouleront en respectant les capacités, le bien-être et le rythme de chacun. Le contenu des séances s'adaptera aux participants.

Voici quelques témoignages de participants :

« La sophrologie m'apprend à me réapproprier mon corps, à ressentir les membres paralysés bien mieux que d'habitude. En outre, la séance apporte détente et bien être »

« Bien que novice en sophrologie, je peux dire que cela m'apporte une grande détente, un lâcher prise, une positive attitude, à apprendre à ressentir toutes les parties de mon corps et à le sentir bien vivant. C'est plein d'outils pour le quotidien afin de trouver une certaine sérénité. »

« La sophrologie permet de faire la paix dans sa tête et nous rend encore plus combative face à la maladie. »

« La sophrologie m'apporte une détente très appréciable, j'utilise parfois des choses apprises pendant les séances pour m'endormir. »

« Après la séance, je ressens plus de force dans mes jambes, plus d'équilibre, plus de coordinations dans le corps. Mes douleurs disparaissent également comme par magie »

« Dans mon corps rigide, je ressens à l'intérieur du mouvement. »

**Renseignements au Siège de
l'AFSEP au 05 34 55 77 00**

**Par mail afsep@afsep.fr
www.afsep.fr**