

# Accueil-Familles-Cancer

## Fiche Atelier « Activité Physique Adaptée »



### LA RELAXATION POSTURALE

La relaxation posturale est une activité qui a pour objectif d'harmoniser la relation entre son corps et son esprit. Ainsi les pratiquants sont amenés à se relaxer et à se détendre en pleine conscience de leur corps.

Pour se faire, des exercices physiques doux et synchronisés sur la respiration sont proposés en début de séance. Ce sont par des étirements et du renforcement musculaire que la personne va apprendre à percevoir son corps, à le comprendre et à l'aimer.

Tous les mouvements sont associés à la respiration afin d'apporter un maximum d'oxygène à ses muscles pour une pratique détendue et sans tension.

Enfin, les séances se terminent par de la relaxation guidée... Allongées sur des tapis, les personnes sont invitées à se détendre complètement, toujours par un travail de respiration et en ayant conscience de leur corps. C'est l'intervenant qui guide la relaxation grâce à sa voix en stimulant l'imagination des participants et faire qu'ils vont pouvoir s'échapper vers un univers qui leur est propre.

En plus de la zénitude de l'intervenant, de la musique douce est présente tout au long de la séance afin de mieux faire abstraction du monde extérieur et ainsi être bien concentré sur soi, pour passer un moment dans une bulle de bien-être.

Tous les mercredis

Inscription par courriel [celie.wocktai@sielbleu.org](mailto:celie.wocktai@sielbleu.org) ou par téléphone au 07 86 53 61 24



Pour en savoir plus  
sur toutes nos  
activités, consultez  
notre site  
[www.afcancer.fr](http://www.afcancer.fr)

**Adhésions et dons : vous pouvez soutenir  
notre action !**

Retrouvez sur notre site [www.afcancer.fr](http://www.afcancer.fr), le  
formulaire de don et/ou d'adhésion que vous  
pouvez retourner accompagné de votre  
règlement au siège de l'association :

**Accueil-Familles-Cancer - 7 Place  
Galilée - 94100 Saint-Maur-des-Fossés.**

Nous vous remercions par avance de votre  
soutien, témoignage de votre attachement à  
notre action.