

FICHE DE POSTE PARTENAIRE PLANETE AUTISME

« Association graine de calme »

Isabelle JARRAY

SOPHROLOGUE – RELAXOLOGUE - ENSEIGNANTE IDOGO – GIGONG

PRATICIENNE PSYCHOCORPORELLE

MISSIONS : accompagner les personnes autistes, TDAH, TND sans DI, avec la sophrologie-relaxation et la pratique de l'IDOGO-GIGONG pour un mieux être général avec des pratiques psycho-corporelles.

Accompagnement des aidants familiaux, fraterie pour prendre soin de soi, par la sophrologie et/ou l'IDOGO-GIGONG

OBJECTIFS :

Sophrologie - relaxation

Contribuer à un mieux être et mieux vivre général. Epanouissement personnel, gestion du stress, amélioration du sommeil, de la confiance en soi et de l'estime de soi. Apaisement émotionnel et physique

IDOGO – GIGONG

Meilleures coordination, concentration, posture, agit sur les tensions haut du dos, physique et émotionnelle. Vitalité et stabilité.

Idéal pour les personnes qui ont des difficultés à rester en statique pour la méditation ou relaxation. IDOGO est une forme de méditation en mouvements avec un bâton.

CADRE DE TRAVAIL :

Séances individuelles (déplacement à domicile) et séances de groupe (petit groupe maxi 8 personnes)

COORDONNEES :

Association « graine de calme »

Isabelle Jarray - VALENCE

Téléphone – 06 16 41 67 01

Email : isabellejarraysophro@gmail.com

