Association Jonathan Pierres Vivantes d'Ille et Vilaine
Parents et Frères et Sœurs endeuillés
7, rue de Normandie - 35000 RENNES
02 99 53 48 82 ou 07 67 79 04 35 – **jpviv35@gmail.com**
N° INSEE : 515 134 112 00025

Matinée du 7 novembre 2026

La vie nous réserve tant de moments forts, heureux et malheureux, qui laissent des traces, cadeaux ou cicatrices, souvent les deux. La perte d'un conjoint ou d'un enfant font partie des évènements de vie les plus douloureux. Comment apaiser, adoucir ces traumatismes ? Se faire accompagner, trouver des personnes ressources autour de soi, des lectures, des activités qui permettront de retrouver l'étincelle de vie, indispensable à la reconstruction.

Modestement, les activités qui vous seront proposées le 7 novembre vont dans ce sens. Le lâcher-prise, la légitimité de vouloir aller mieux, la ré-appropriation de son corps pour continuer à vivre dans les meilleures conditions possibles, l'acceptation de l'agréable sensation du Toucher, la capacité à gérer son stress aussi.

Ateliers collectifs
avec
initiation à la cohérence cardiaque, à la Brain Gym,
aux auto-massages,
au massage anti-stress debout, au massage "minute".

La cohérence cardiaque est une technique de respiration contrôlée qui synchronise le rythme respiratoire et cardiaque pour réduire le stress, améliorer le sommeil, renforcer le système immunitaire.

La Brain Gym apporte du mieux-être au quotidien. Elle favorise la communication entre le corps et les fonctions cognitives par des activités motrices et artistiques, simples et ludiques pour développer son potentiel, ses compétences et favoriser le bien-être et l'estime de soi.

L'auto-massage consiste à se masser soi-même pour favoriser la détente, soulager les tensions musculaires et réduire le stress. Il s'agit d'une pratique accessible à tous, offrant la possibilité de prendre soin de son bien-être physique et mental, ainsi que de son équilibre interne.

Le massage antistress debout agit lui aussi sur les tensions musculaires et nerveuses pour un bien-être général.

Le massage "minute" offre en peu de temps une détente profonde, soulage les tensions, et revitalise le corps dans sa globalité.