

# NOTRE AUTONOMIE EST ESSENTIELLE

Les progrès de la science et du domaine médical nous permettent aujourd'hui de vivre plus longtemps.

**Y avons nous gagné une vie meilleure ?**



La période de retraite dure en moyenne 16 années\*, précédée de 15 années d'activité\* pendant lesquelles nous constatons les premiers symptômes du vieillissement. Il devient dès lors indispensable de **PRÉSERVER** et de **DYNAMISER** notre capital «santé».

TRIOM® vous propose un programme de prévention et d'entretien sur trois axes garants de notre autonomie optimisée :

**MÉMOIRE + SANTÉ + YOGA**

Trois axes complémentaires correspondants aux besoins de prévention et d'entretien des séniors et pré-séniors.

Chaque module peut être enseigné indépendamment.

\* Source INSEE - Ministère du travail 2011

## COMPLÉMENT D'INFORMATION



**PATRICIA GUEDJ est LA FONDATRICE de TRIOM®**

Forte de ses **ÉTUDE DE BIOLOGIE ET BIO-CHIMIE**. Patricia a choisi très tôt l'accompagnement des séniors et pré-séniors en qualité d'animatrice sportive-gymnastique douce.

Elle a complété son cursus en **DÉVELOPPEMENT CORPOREL ET COGNITIF** par les formations réputées de Pilates, Feldenkrais™, l'eutonie de G. Alexander, Stretching postural®...

**PROFESSEUR DE HATHA-YOGA «Sivananda»** (postures et méditation), **Vinyasa Yoga «Atmananda»** (Enchaînements et techniques respiratoires), **Yoga Nidra** (Yoga de la détente), et la **Yogathérapie** du Docteur Lionel Coudron.

Elle est diplômée du « **PROGRAMME INTÉGRÉ D'EQUILIBRE DYNAMIQUE** » (PIED®).

Soutenue par la fondation de gérontologie pour les ateliers de **REDYNAMISATION DE LA MÉMOIRE**.

Elle enseigne ces disciplines depuis 1998.



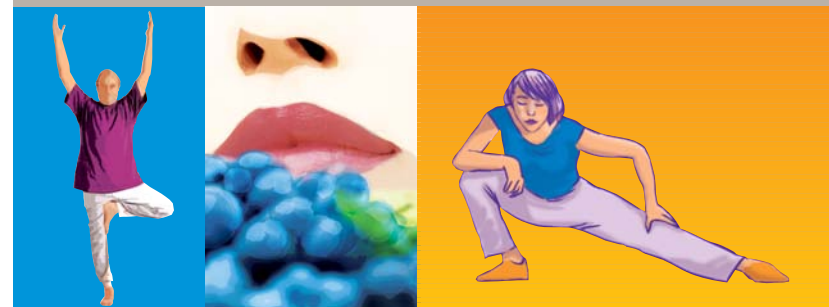
**A votre disposition au 06 18 91 44 43 ou par email à pg@triom.fr**

**Patricia GUEDJ**  
20, rue Jules GUESDE - 94140 ALFORTVILLE

## DYNAMISER L'AUTONOMIE LA CLÉ D'UNE VIE MEILLEURE



**M É M O I R E  
S A N T É  
Y O G A**



Création graphique et illustrations Eric Sault (www.eric-sault.com) - Photographies de P. Guedj.

un programme conçu et animé par  
**Patricia GUEDJ**

20, rue Jules GUESDE - 94140 ALFORTVILLE  
Tél : 06 18 91 44 43 - email : pg@triom.fr

## LES ATELIERS « MÉMOIRE »



Notre autonomie est avant tout une question de mémoire, mémoire du geste, de nos émotions et de notre histoire...

La mémoire est la capacité de percevoir des choses très diverses, de les stocker et de les rappeler à la conscience ou dans l'action.

Dynamiser la mémoire, c'est la rendre plus performante et plus précise.

■ **LA MÉTHODOLOGIE TRIOM®** s'articule sur une partie théorique et des exercices interactifs et ludiques utilisant des techniques de développement personnel et mental telles que le Yoga et la relaxation dynamique.

Le rôle des sens étant primordial dans la mémoire, la méthodologie TRIOM® met en place des ateliers qui sollicitent la mémoire corporelle, ainsi que des activités visio-spatiales, logiques, verbales et de structuration.

### PRÉVENTION DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

La maladie d'Alzheimer est la résultante de nombreux facteurs dont la dégénérescence neurofibrillaire des neurones et les lésions neuronales extra cellulaires.

#### ■ LES ATELIERS « MÉMOIRE »

permettent de maintenir et d'améliorer les fonctions mnésiques en créant de nouvelles connections au niveau du cerveau par la dynamisation du cortex cérébral associatif.



## LES ATELIERS « SANTÉ »



Notre corps est l'outil le plus précieux de notre autonomie.

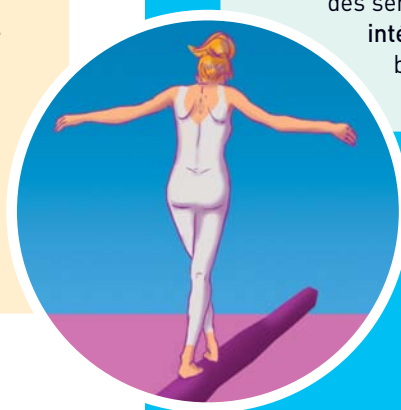
Dès nos 25 ans notre organisme voit ses possibilités décroître progressivement.

L'activité physique régulière et contrôlée permet de retrouver l'amplitude et la souplesse articulaire, de corriger les mauvaises postures et d'améliorer le niveau énergétique, le tonus et le dynamisme.

Les exercices physiques spécifiques améliorent l'équilibre et la **force physique des jambes** contribuant ainsi à maintenir la densité osseuse et à limiter les risques de fractures. Les ateliers d'équilibre prennent en compte les aspects physiologiques et psychologiques de l'individu.

■ **LA MÉTHODOLOGIE TRIOM®** combine les bienfaits de la gymnastique douce, les massages plantaires, et les ateliers d'équilibre pour retrouver la stabilité en pleine confiance.

**PRÉVENTION DES CHUTES** est au cœur des préoccupations de santé puisqu'elle concerne un tiers des séniors de plus de 65 ans. Le **programme intégré de dynamisation de l'équilibre** bénéficie du soutien du Ministère des sports avec l'appui de l'INSEP.



## LES ATELIERS DU « YOGA »



Yoga signifie «Union». C'est une discipline millénaire qui aborde le corps dans sa globalité et harmonise la relation subtile « **corps-esprit** ». Il permet de réguler et d'améliorer les grandes fonctions vitales.

**L'harmonie est le socle de notre autonomie.**

Le souffle c'est la vie et le témoin de nos émotions. **Réapprendre à respirer** c'est retrouver le calme et la sérénité. Les postures de Yoga agissent sur la souplesse et la tonicité des muscles profonds de la colonne vertébrale et **stimulent également tous les organes.**

« LA SANTE EST LA RICHESSE,  
LA PAIX DU MENTAL EST LE BONHEUR,  
LE YOGA MONTRE LE CHEMIN »

Swami Vishnudevananda



#### ■ **LA MÉTHODOLOGIE TRIOM®**

utilise le Nada Yoga (Yoga du son) pour optimiser la vision et l'audition, le Yoga Nidra (Yoga de la détente) pour une relaxation complète en pleine conscience ainsi que la régénération du système nerveux garant d'un sommeil récupérateur, la méditation qui « invite » la sérénité intérieure à se déployer en augmentant les capacités d'attention et de concentration.

