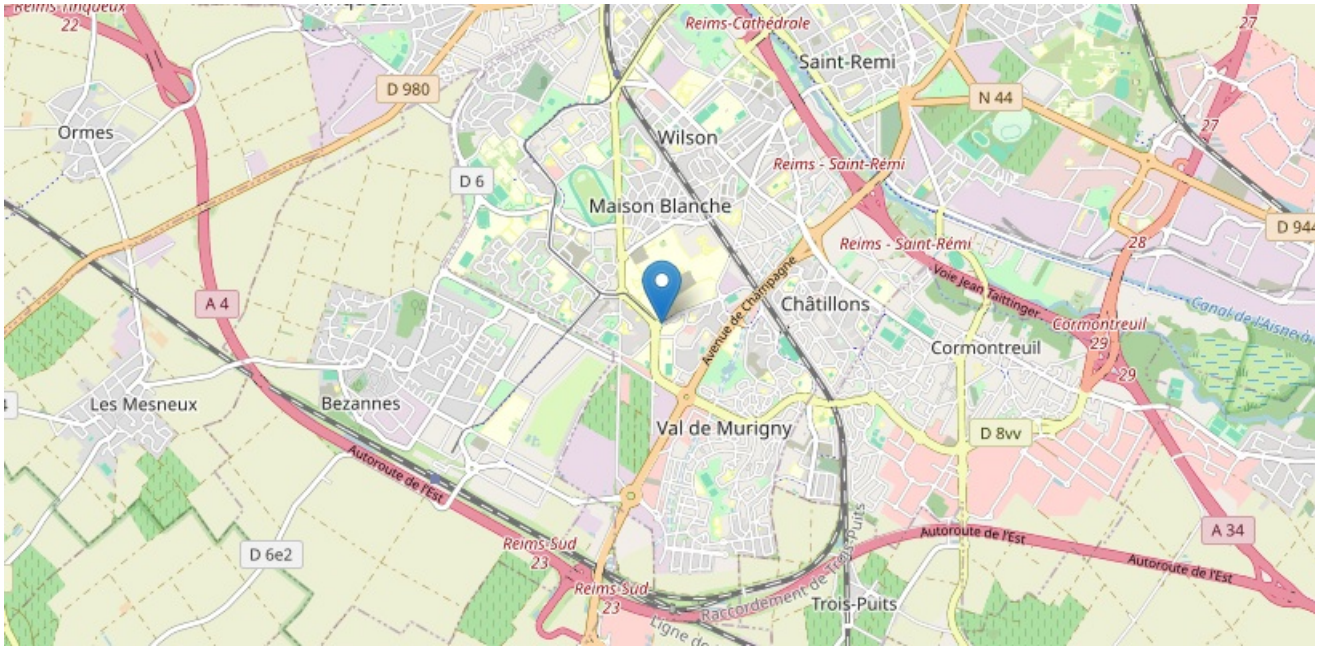
Sophrologie

Public Cible : Adultes | Public Cible : Après-cancer | Public Cible : Proches et aidants | Public cible : Oncogériatrie | Bien-être



ADRESSE

Maison de la santé - Rue du Général Koenig
51100 Reims

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Maison de la santé: 03 26 83 27 03

Maison de la santé :mds@chu-reims.fr

https://www.chu-reims.fr/offre-de-soins/maison-sante

STRUCTURE

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE (CHU) DE REIMS
45 rue Cognacq Jay
51100 Reims

La Sophrologie, pour prendre de la hauteur et apprendre à respirer.

Alors que le stress est l'une des conséquences des maladies chroniques, le bien-être est, lui, l'une des clés d'une bonne qualité de vie.

Cette activité de sophrologie vous permet d'apprendre à gérer votre stress et ainsi d'améliorer votre qualité de vie.

Séances collectives d'une heure chaque semaine, de 8 personnes maximum.

Maison de la santé - Horaires d'ouverture :

- **Lundi :** 14h00 à 17h30
- **Mardi :** 9h00 à 13h00
- **Mercredi** : 9h00 à 12h30 - 13h30 à 17h30
- **Jeudi :** fermé
- **Vendredi :** 9h00 à 12h30 - 13h30 à 17h00