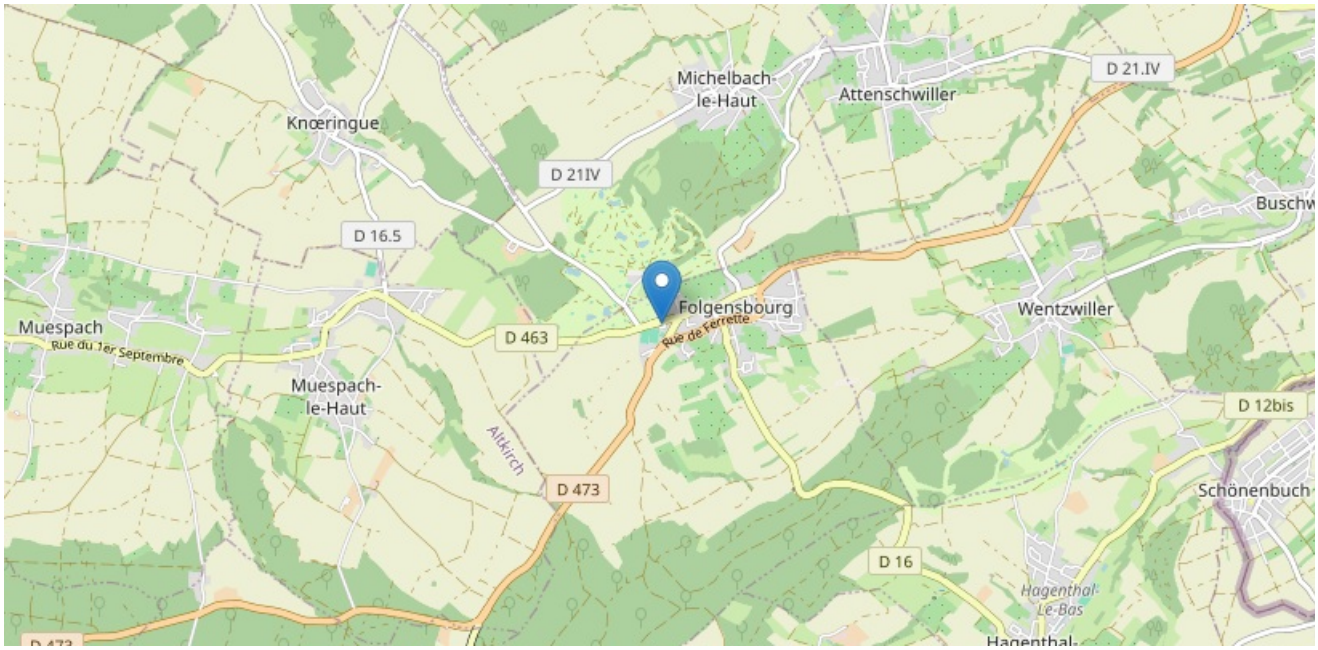
Sophrologie

Public Cible : Adultes | Public cible : Oncogériatrie | Bien-être et image de soi | Bien-être



ADRESSE

Le point Ligue 72 rue de Delle
68220 Folgensbourg

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Téléphone: +333 68 89 00 84 Mail : cd68@ligue-cancer.net

http://www.liguecancer-cd68.fr

STRUCTURE

LIGUE CONTRE LE CANCER DU HAUT-RHIN
11, rue Camille Schlumberger
68000 Colmar

La sophrologie est une technique de relaxation qui utilise la respiration au travers d'enchainements de mouvements doux et de visualisations positives. Elle permet ainsi de maintenir ou de retrouver un équilibre et de lutter contre les tensions de la vie quotidienne : stress, peurs, angoisses, phobies, insomnies, manque de confiance en soi, etc.

Comment ?

- Séance collective de 8 à 12 personnes (sur inscription)
- Durée de la séance : 2h

Intervenants :

Sophrologues expérimentées et formées à l'encadrement de personnes malades.

À noter :

Prévoir de s'équiper de vêtements adaptés à la relaxation. Les salles sont équipées de tapis de sol, coussins et couvertures.