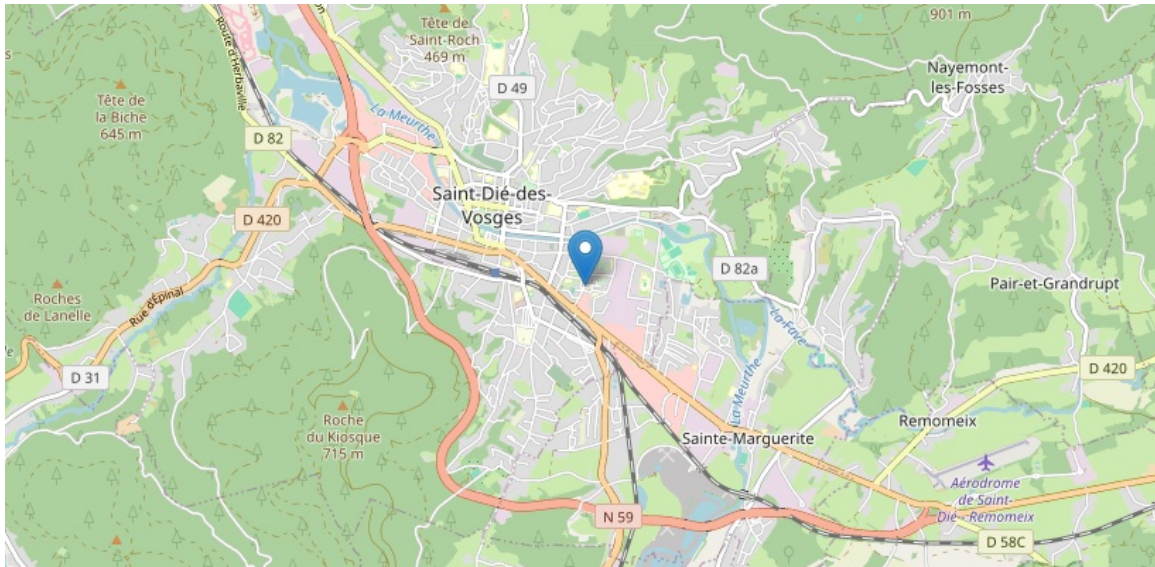


 **Sophrologie**

Public Cible : Adultes Bien-être et image de soi Bien-être Autre prestation Bien-être



ADRESSE

Espace Kafé - Salle 108 14 avenue Jean Jaurès
88100 Saint-Dié-des-Vosges



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

 Inscriptions et informations: 06 64 92 00 00

 Information : Comité des Vosges: 03 29 33 29 16

 <https://www.ligue-cancer.net/88-vosges/activites-et-soins-de-support/sophrologie-gerardmer-et-saint-die-des>



STRUCTURE

LIGUE CONTRE LE CANCER - COMITE DES VOSGES
1 avenue Robert Schuman Résidence Beau Site
88000 Épinal

La sophrologie est une méthode qui associe des techniques de respiration, de la relaxation musculaire douce et la visualisation d'images positives.

La sophrologie tend à créer une harmonie entre notre corps, nos pensées et nos émotions. Parce que la maladie fragilise sur le plan psychologique et physique, la Ligue contre le Cancer propose aux personnes malades une nouvelle activité qui aidera chacun à traverser cette épreuve et à partager un moment convivial.

Objectif :

- Mieux gérer la douleur, le stress, les émotions, l'anxiété, ...
- S'adapter aux situations nouvelles
- Développer son énergie, sa vitalité
- Aider à vivre plus sereinement les traitements
- Favoriser la détente
- Stimuler les défenses immunitaires ...

Modalités :

- Une séance, une semaine sur deux
- Groupe constitué de 8-10 personnes maximum
- Durée : un cycle de 12 séances / personne (une séance d'essai)
- Activité financée par la Ligue contre le cancer et encadrée par une professionnelle diplômée