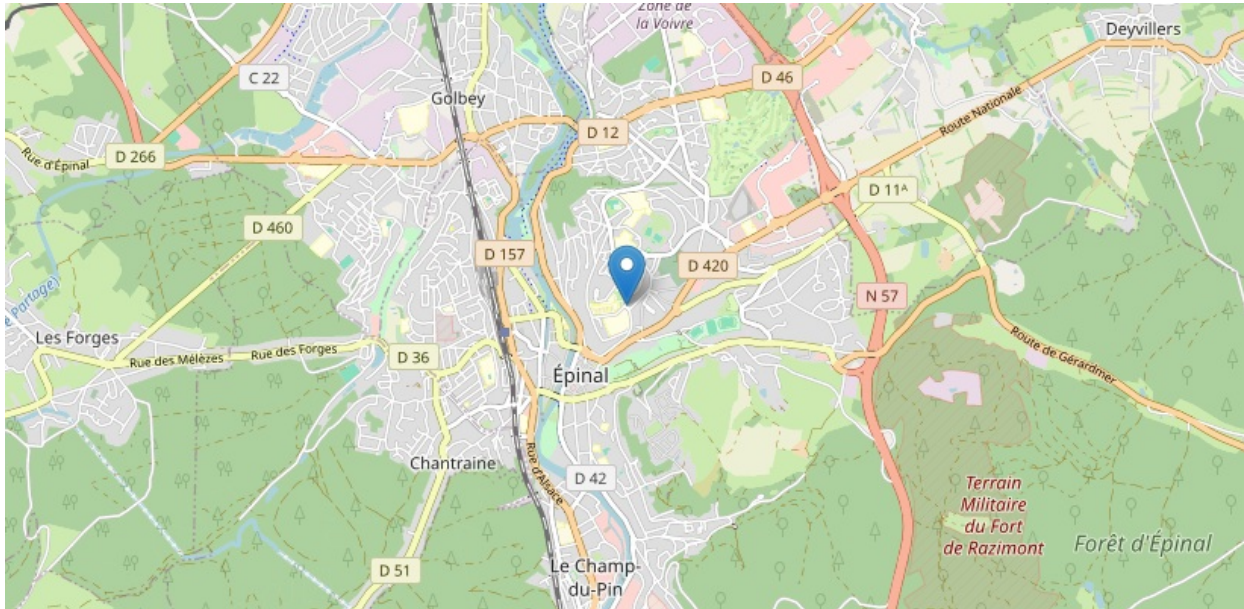


## Sophrologie

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



### ADRESSE

1 avenue Robert Schuman Résidence Beau Site  
88000 Épinal



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

 Inscription et informations: 06 78 01 52 04

 Comité des Vosges: 03 29 33 29 16

 Comité des Vosges : cd88@ligue-cancer.net

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



### 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.

**Objectifs :**

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 :**

Les 1er et 3e mardi de chaque mois de 14h à 15h

Groupe constitué de 5-6 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