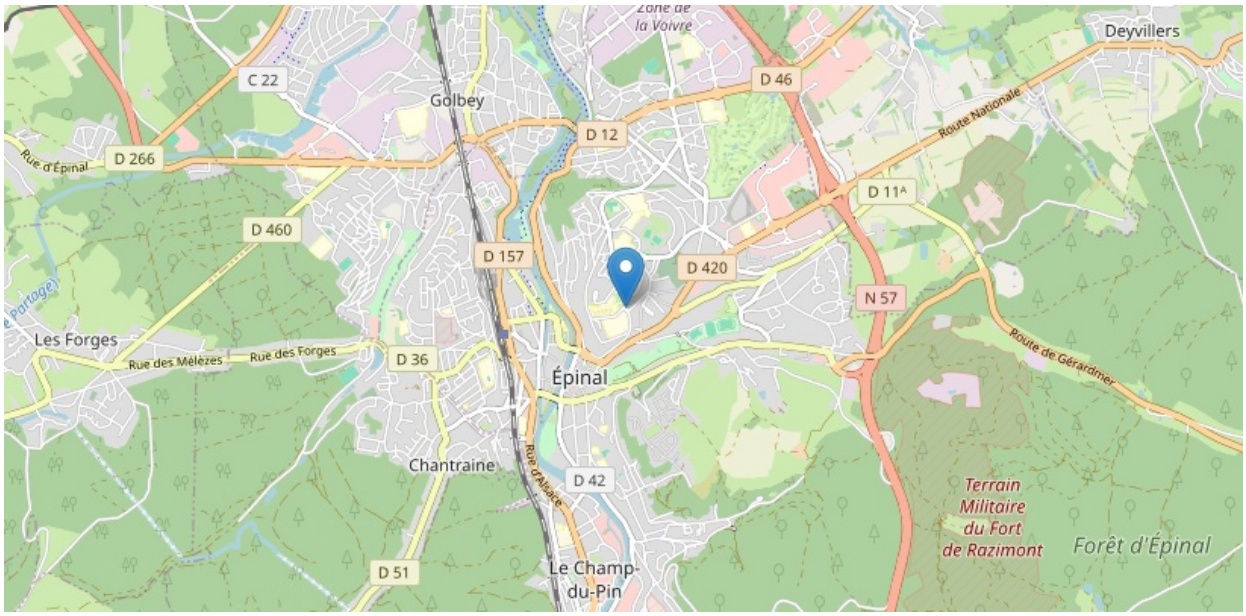
# Sophrologie

Accompagnement (Informer son équipe médico-soignante) | Adultes | Mieux-être et image de soi | Mieux-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

**Les accompagnements et techniques complémentaires, telle que la sophrologie, peuvent apporter un soulagement aux patients mais ne doivent en aucun cas remplacer les traitements conventionnels contre le cancer. Il est nécessaire d'en parler avec son équipe médicale et soignante de cancérologie au préalable.**