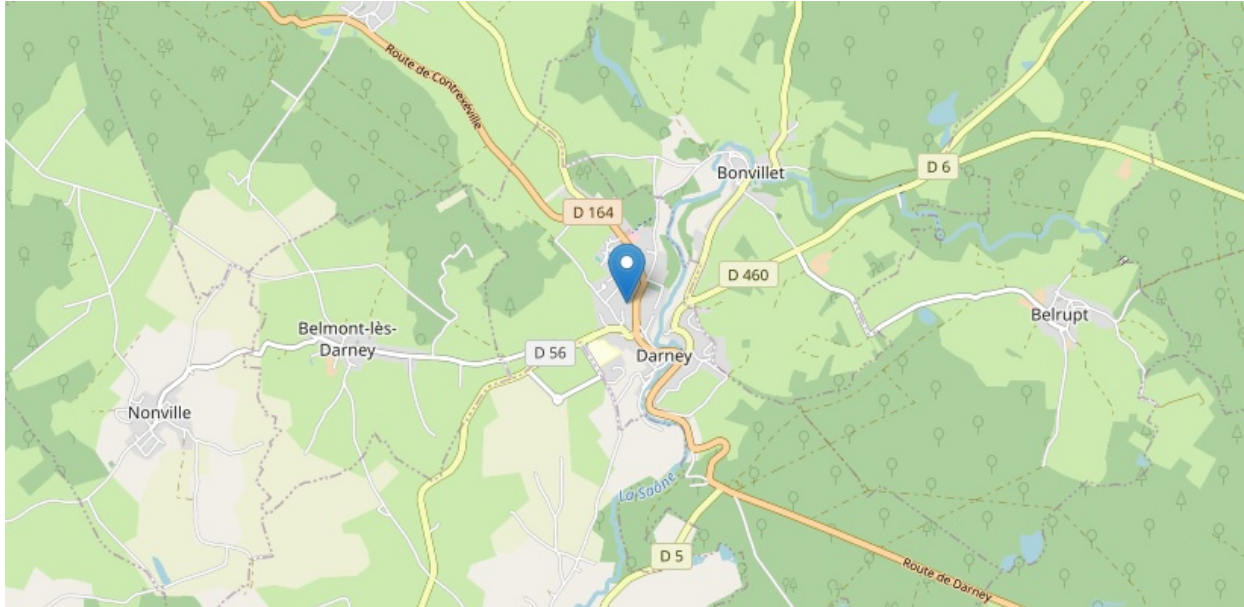


## Sofrology

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



### ADRESSE

Impasse du groupe scolaire Salle André Poirot  
88260 Darney



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

 Inscription et information: 06 77 75 46 14

 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/soprologie-epinal-darney-et-saint-epaul>



### 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 :**

- Le vendredi tous les 15 jours
- 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