

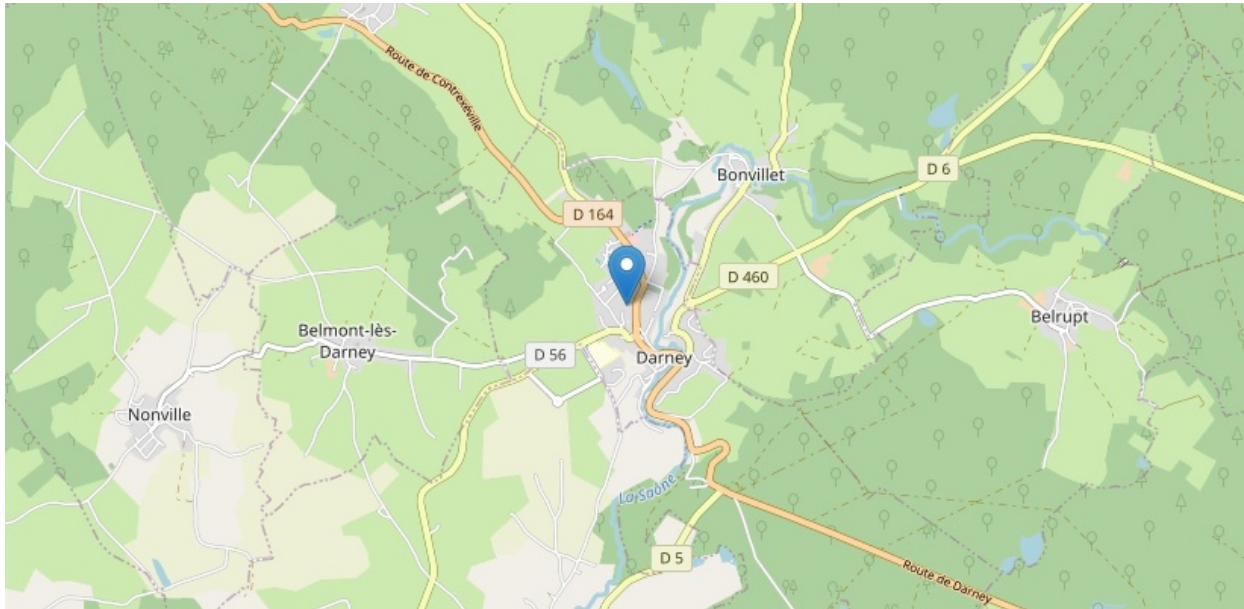
 **Sofrology**

Accompagnement (Informez votre équipe médico-soignante)

Public Cible : Adultes

Mieux-être et image de soi

Mieux-être



ADRESSE

Impasse du groupe scolaire Salle Mozart
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-epin>



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 de 9h à 10h30
- Groupe constitué de 8-10 personnes maximum
- Durée : un cycle de 15 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.