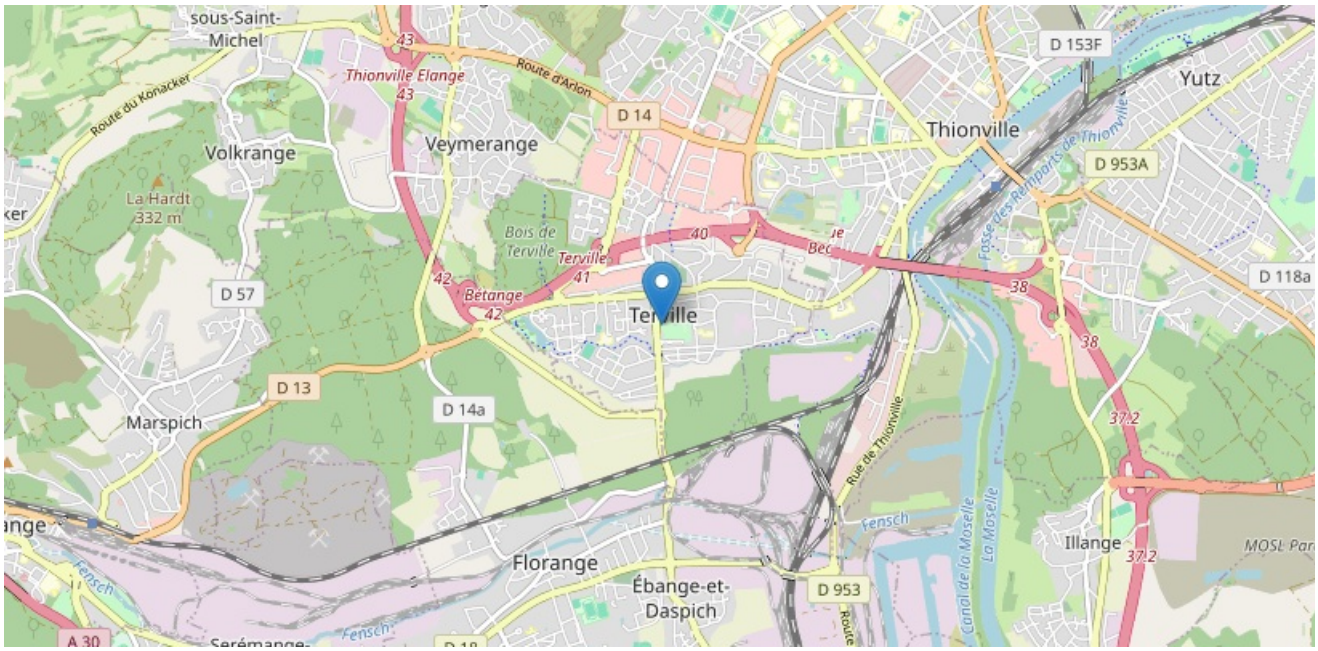
SOPHROLOGIE

Accompagnement (En parler avec son équipe médico-soignante au préalable) | Public Cible : Adultes | Bien-être et image de soi | Bien-être



ADRESSE

TERVILLE
57180 Terville

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Coordinatrice: 06 02 36 38 21

: coordination.etp@lesdamesdecoeur.fr

https://lesdamesdecoeur.fr/activites-et-ateliers/sophrologie/

STRUCTURE

ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR
Association Les Dames de Cœur (siège social) Restaurant Les Sommeliers
23 Place de la République
57100 Thionville

Ensemble d'exercices travaillant à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (visualisation). Le tout permettant de :

- développer une plus grande conscience de son corps et de son esprit
- se sentir plus ancré et aligné
- renforcer sa confiance en soi
- lutter contre le manque de concentration et renforcer la capacité de mémorisation
- soulager et lutter contre des douleurs