

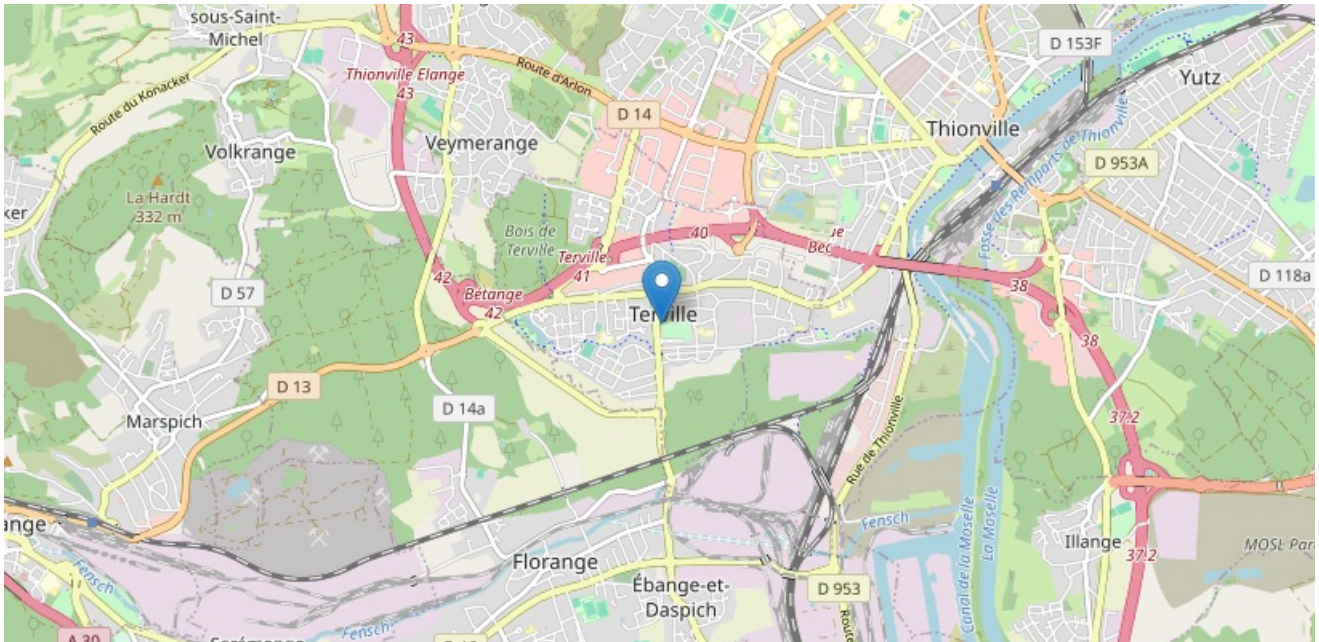
 **SOPHROLOGIE**

Accompagnement (Informers son équipe médico-soignante)

Public Cible : Adultes

Mieux-être et image de soi

Mieux-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) 94 Route de Guenrange  
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