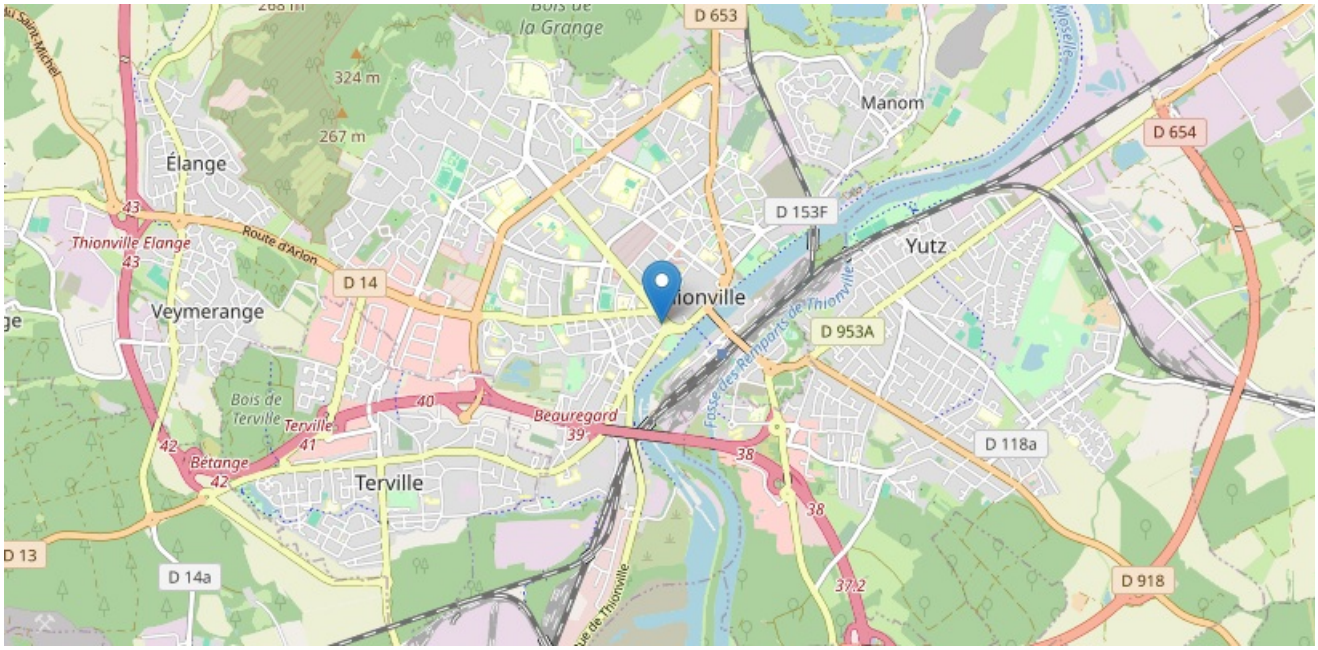
RANDO-SOPHRO

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



ADRESSE

THIONVILLE
57100 Thionville

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Coordinatrice: 06 02 36 38 21

: coordination.etp@lesdamesdecoeur.fr

https://lesdamesdecoeur.fr/activites-et-ateliers/rando-sophro/

STRUCTURE

ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR
Association Les Dames de Cœur (siège social) 94 Route de Guentrange
57100 Thionville

La méthode de la rando sophro allie balade nature et exercices de sophrologie. Elle permet de :

- stimuler les sens
- vivre l’instant présent
- favoriser le bien-être en prenant pleine conscience des éléments qui nous entourent
- se reconnecter à la nature.

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.