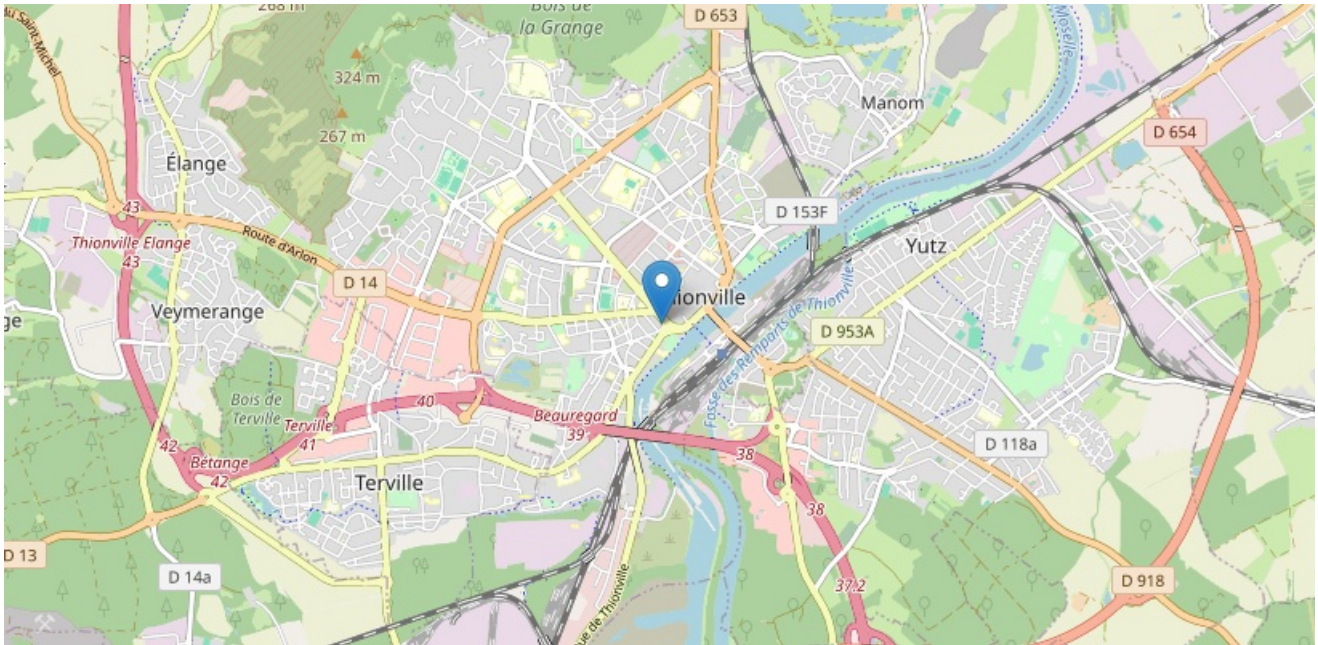


⊕ SOPHROLOGIE (en distanciel)

Public Cible : Adultes

Bien-être et image de soi

Bien-être



ADRESSE

A DISTANCE
57100 Thionville



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

Séance en visioconférence réservée aux personnes malades, dans l'incapacité de se déplacer.

C'est un 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