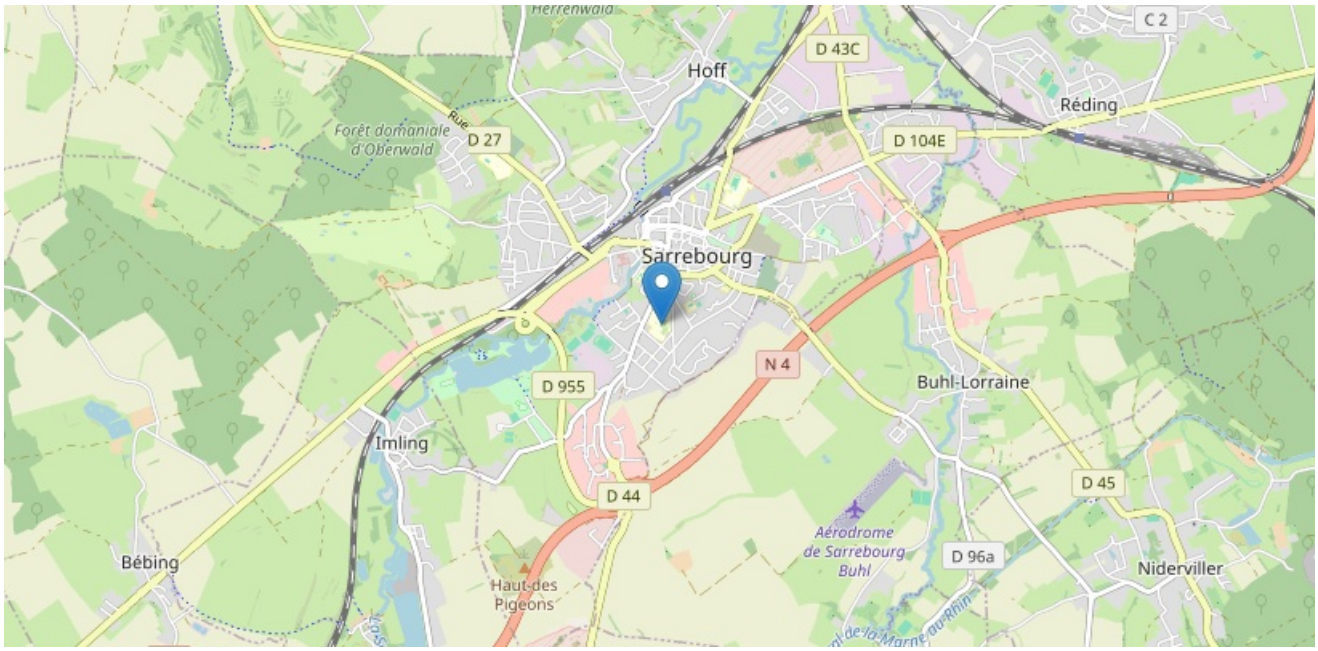
Sophrologie

Accompagnement (Informer son équipe médico-soignante) | Adultes | Douleur | Autre prise en charge de la douleur | Prise en charge psychologique | Mieux-être et image de soi | Mieux-être | Autre prise en charge d'effet secondaire



ADRESSE

25 avenue du Général de Gaulle
57400 Sarrebourg

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Infirmière et sophrologue: 03 87 25 26 24

STRUCTURE

CENTRE HOSPITALIER DE SARREBOURG
25 avenue du Général de Gaulle
57400 Sarrebourg

C'est quoi ?

C’est une méthode de relaxation dynamique qui associe détente et mouvement. Elle permet d’améliorer la conscience de soi et de tourner le regard vers le positif de l’existence.

À force de pratique, elle permet d’appréhender l’existence avec plus de calme, de sérénité, d’adaptabilité.

Pour quoi ?

La sophrologie propose une grande palette d’actions, entre-autre :

- La gestion du stress
- La prise en charge de la douleur
- La prise en charge des troubles du sommeil
- Aide à l’amélioration de la confiance en soi.

Comment ?

Avec une infirmière et sophrologue Caycédienne qui propose des séances individuelles ou collectives de sophrologie.