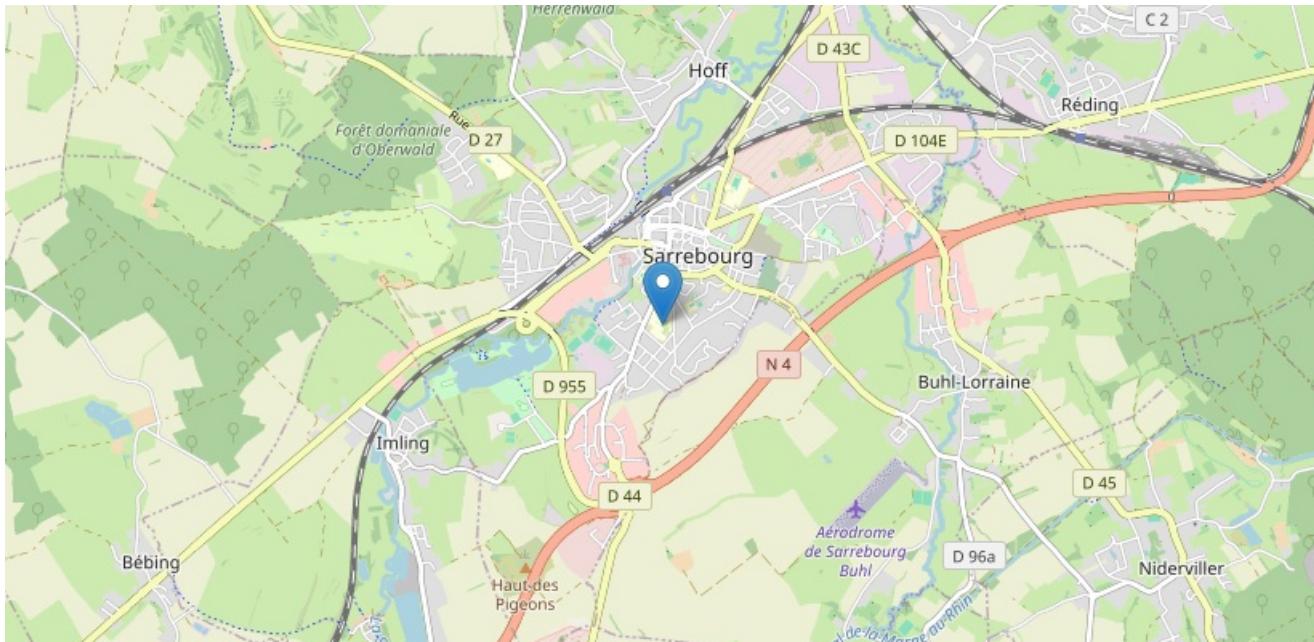


## Sophrologie

**Accompagnement (Informer son équipe médico-soignante)** **Public Cible : Adultes** **Douleur** **Autre prise en charge de la douleur**  
**Prise en charge psychologique** **Bien-être et image de soi** **Bien-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 Caycéienne qui propose des séances individuelles ou collectives de sophrologie.