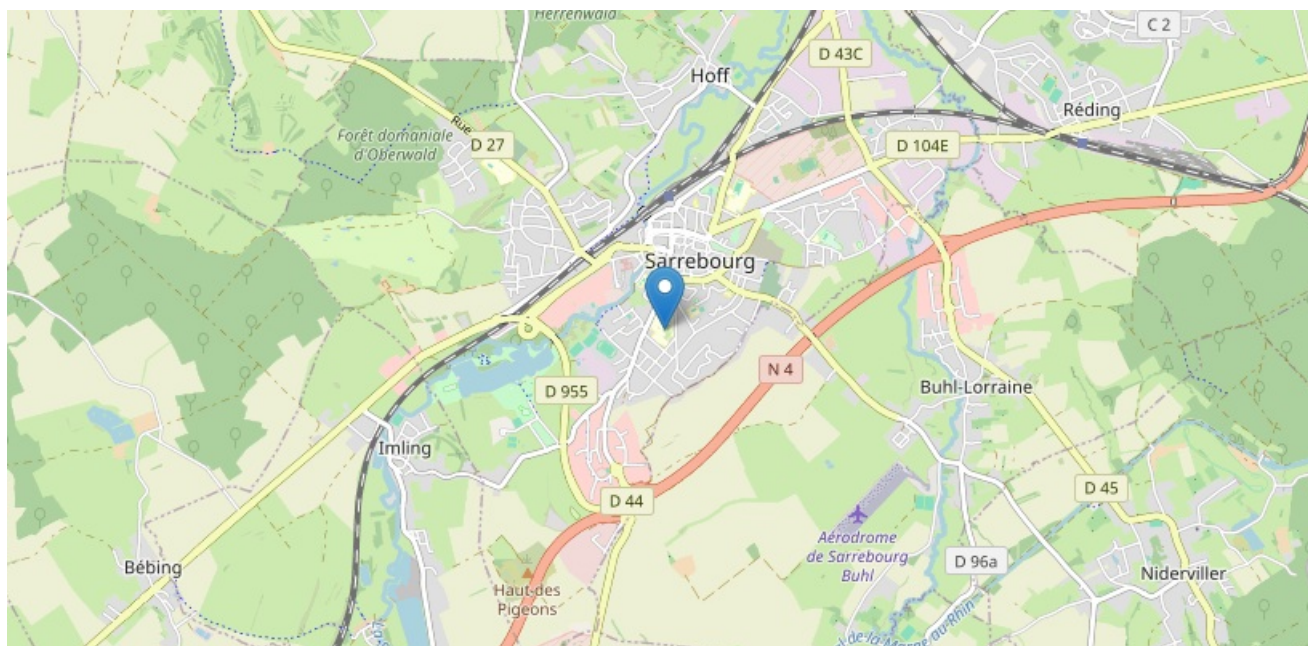


## Sophrologie

Accompagnement (Informers 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 Caycédiennne qui propose des séances individuelles ou collectives de sophrologie.