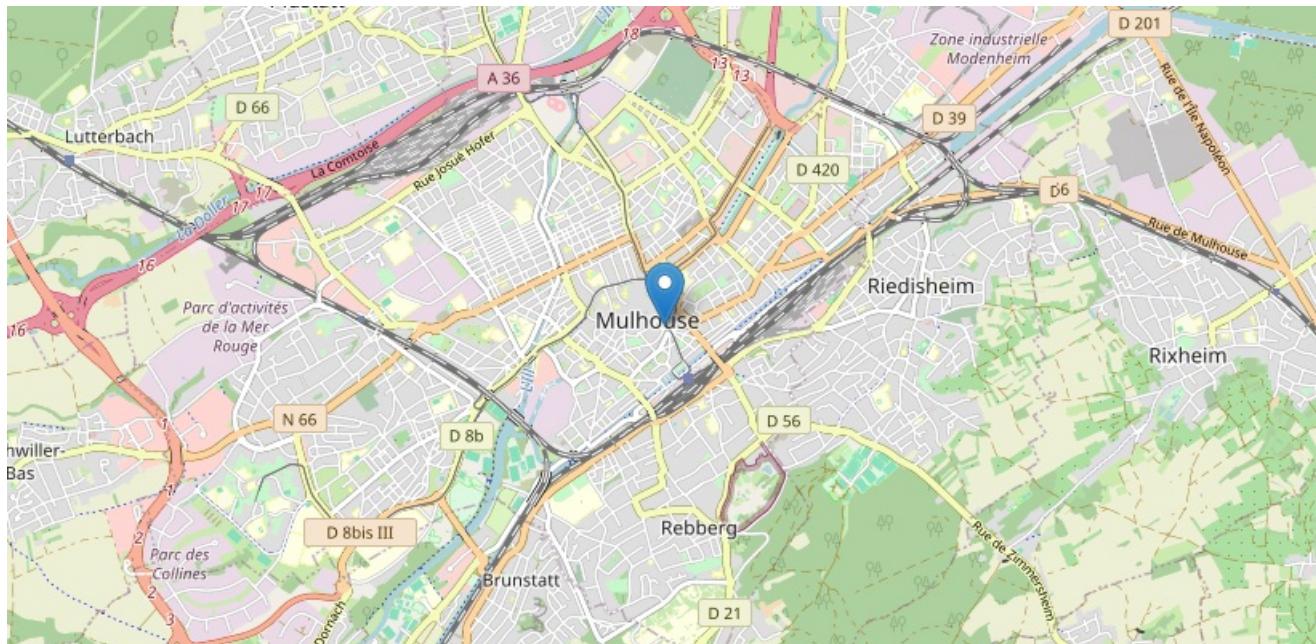


## Sophrologie

**Accompagnement (Informer son équipe médico-soignante)** **Public Cible : Adultes** **Bien-être et image de soi** **Bien-être**



### ADRESSE

CENTRE DE PREVENTION, DE SOINS DE SUPPORT & DE BIEN-ÊTRE  
(Espace Ligue) 53 rue de la Sinne  
68100 Mulhouse



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

📞 Téléphone: +333 89 53 70 20

✉️ Mail : cd68@ligue-cancer.net

🌐 <http://www.liguecancer-cd68.fr>



### STRUCTURE

IGUE CONTRE LE CANCER DU HAUT-RHIN  
11, rue Camille Schlumberger  
68000 Colmar

**La sophrologie est une technique de relaxation qui utilise la respiration au travers d'enchaînements de mouvements doux et de visualisations positives. Elle permet ainsi de maintenir ou de retrouver un équilibre et de lutter contre les tensions de la vie quotidienne : stress, peurs, angoisses, phobies, insomnies, manque de confiance en soi, etc.**

Comment ?

- Séance collective de 8 à 12 personnes (sur inscription)
- Durée de la séance : 2h

Intervenants :

Sophrologues expérimentées et formées à l'encadrement de personnes malades.

À noter :

Prévoir de s'équiper de vêtements adaptés à la relaxation. Les salles sont équipées de tapis de sol, coussins et couvertures.

Cet accompagnement ne fait pas partie du panier des soins oncologiques de support défini par l'Institut National du Cancer (INCA) (soins ayant démontré scientifiquement un impact positif sur l'état de santé des patients). Avant d'y avoir recours, il est important d'en discuter avec votre médecin ou l'équipe soignante afin d'évaluer la pertinence et le bénéfice-risque dans le cadre de votre prise en charge.

[En savoir plus sur la sophrologie : Cliquez ici](#)