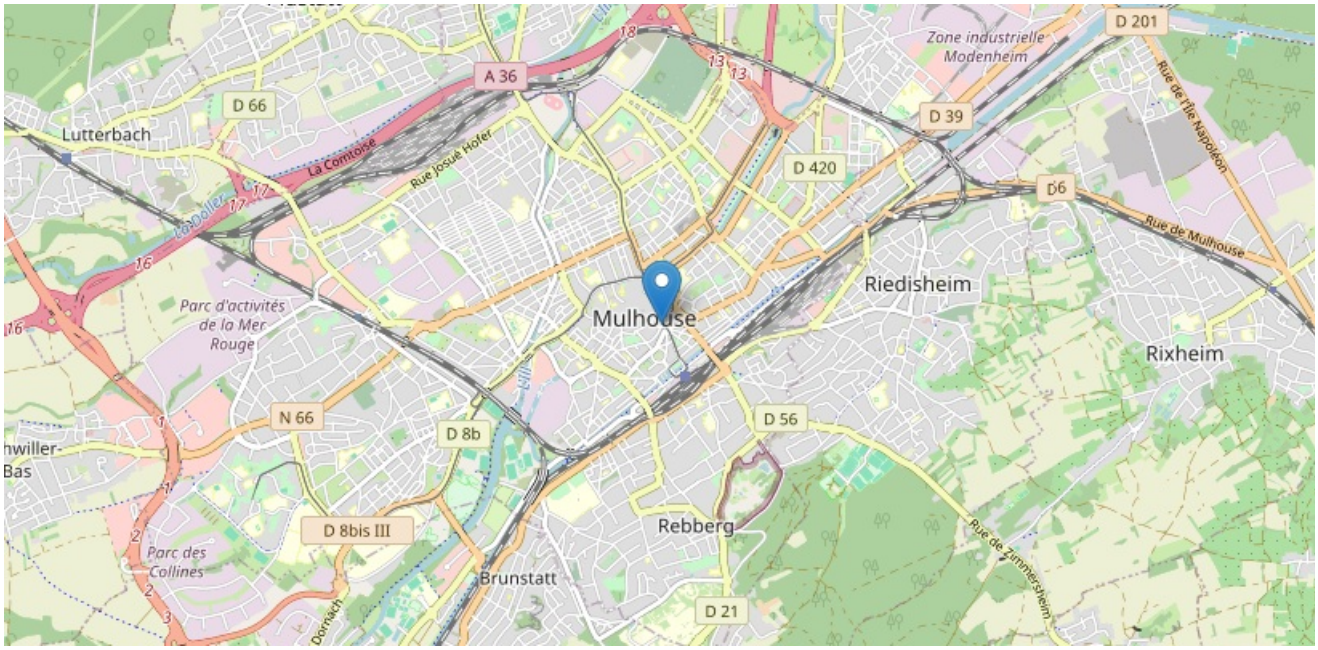
Sophrologie

Accompagnement (Informer son équipe médico-soignante) | Adultes | Mieux-être et image de soi | Mieux-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

LIGUE 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'enchainements 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