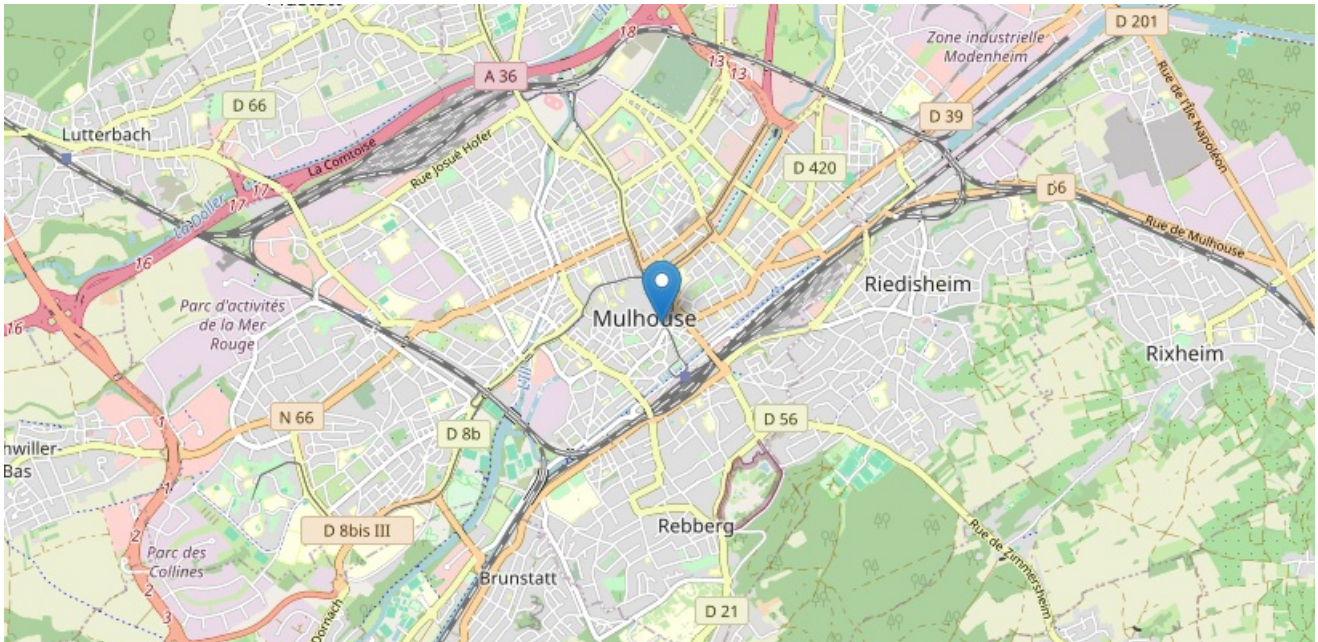


 **Sophrologie**

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

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'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.