

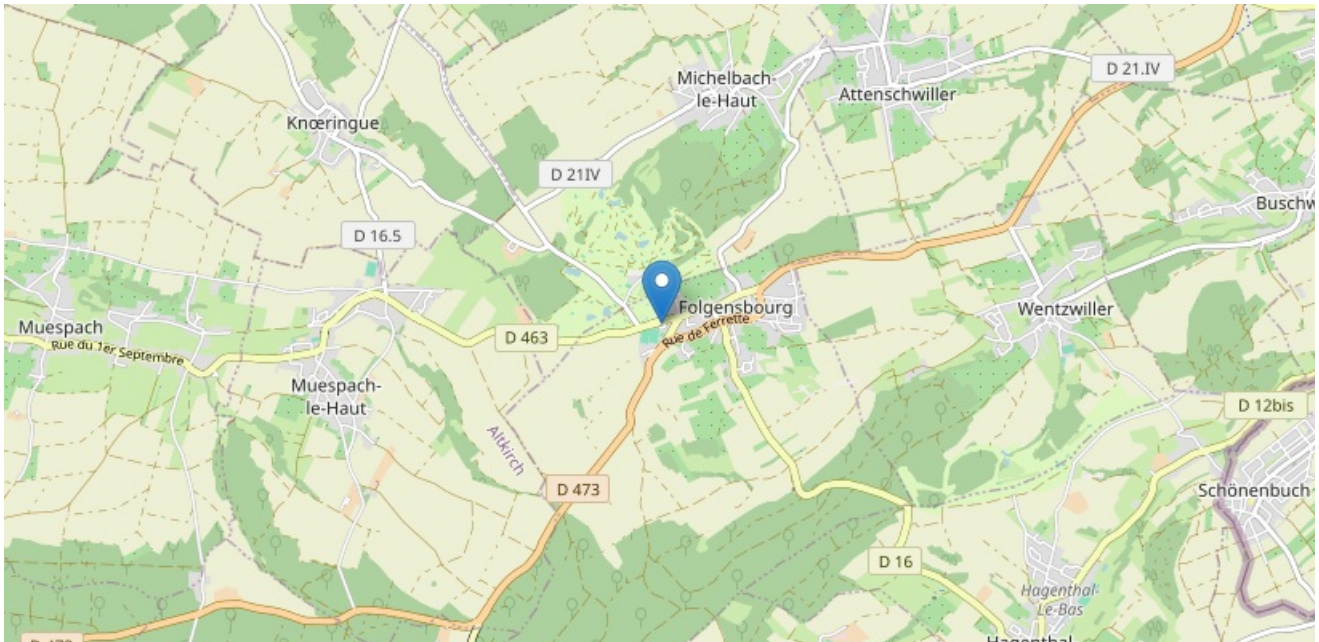
 **Sophrologie**

Public Cible : Adultes

Public cible : Oncogériatrie

Bien-être et image de soi

Bien-être



**ADRESSE**

Le point Ligue 72 rue de Delle  
68220 Folgensbourg



**INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**

 Téléphone: +333 68 89 00 84

 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.