



**Ouvert à tous**

Patients, Proches & Aidants

# ATELIERS DE SOPHROLOGIE

Animés par Anne, sophrologue, ils visent à **apporter des outils pour vivre mieux le parcours de soin et l'après-cancer.**

**La sophrologie est une discipline psycho-corporelle de relaxation ouverte à tous, développant la conscience pour harmoniser le corps et l'esprit.**

## Bénéfices

- Diminuer les tensions corporelles
- Mieux gérer les émotions (stress, anxiété) et les douleurs
- Améliorer le sommeil
- Libérer ses appréhensions, se préparer mentalement aux rendez-vous médicaux
- Mieux vivre le quotidien avec le cancer



## Objectifs

- Améliorer l'état physiologique et psychique grâce à des exercices de respiration consciente, de visualisation et de relaxation
- Prendre conscience de ses propres ressources pour mieux accepter la maladie et ses traitements

**LES JEUDIS**

tous les  
**15 JOURS**

sur zoom

**2024**

11h15 – 12h15

**7 et 21 novembre – 5 et 19 décembre**

**2025**

11h15 – 12h15

**9 et 23 janvier – 6 et 20 février**

**6 et 20 mars – 3 et 17 avril**

**8 et 22 mai – 12 et 26 juin**

Inscription obligatoire  
[rosamouv@gmail.com](mailto:rosamouv@gmail.com)

**Gratuit pour  
les adhérents**



Avec le soutien de  
Association Francophone des  
Soins Oncologiques de Support



Instagram

 ROSAMOUV

Mail

[rosamouv@gmail.com](mailto:rosamouv@gmail.com)

Site internet

 [ROSAMOUV.COM](http://ROSAMOUV.COM)