

Ouvert à tous

Patients, Proches & Aidants



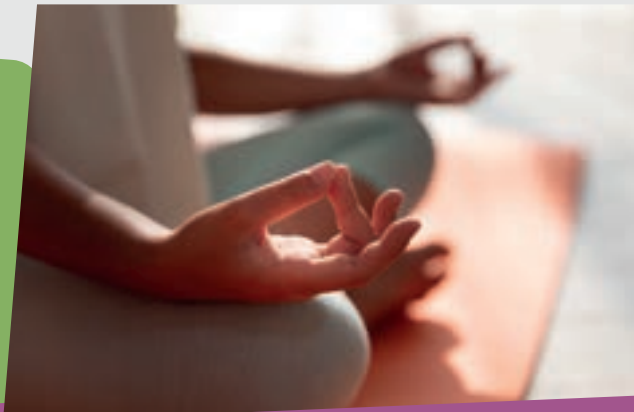
ATELIERS DE SOPHROLOGIE

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

**Gratuit pour
les adhérents**



Avec le soutien de

Association Francophone des
Soins Oncologiques de Support



Fondation atout

Instagram

ROSAMOUV

Mail

rosamouv@gmail.com

Site internet

ROSAMOUV.COM