

**Ouvert à tous**

Patients, Proches & Aidants



**NOUVEAU !**

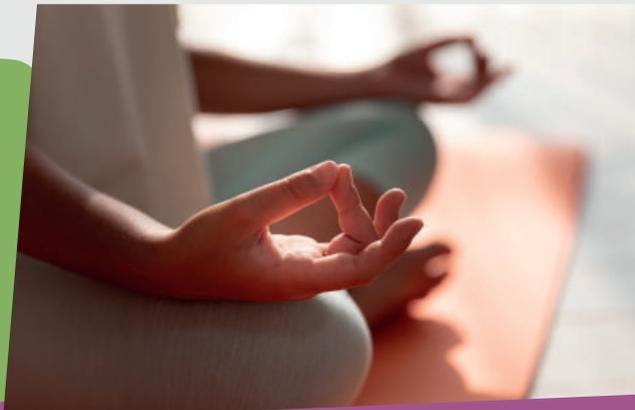
# ATELIERS DE SOPHROLOGIE

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

Cet été  
10h - 11h

**11 et 25 juillet**

Rentrée 2024  
11h15 - 12h15

**29 août - 5 et 19 septembre - 3 et 17 octobre  
7 et 21 novembre - 5 et 19 décembre**

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

**Gratuit pour**  
**les adhérents**



Avec le soutien de  
**AFSOS**  
Association Francophone des  
Soins Oncologiques de Support

