



SOPHROLOGIE

S'offrir une pause-détente

Cette technique de relaxation procure relâchement corporel et apaisement du mental. Elle a pour but d'harmoniser l'esprit et le corps.

La sophrologie permet d'apprendre à :

- se relaxer ;
- mieux gérer le stress, la douleur, les tensions musculaires, les peurs, l'anxiété ;
- contrôler ses émotions ;
- renforcer sa confiance en soi ;
- améliorer son sommeil.

➤ *Pendant le traitement* ➤ *Post-traitement immédiat*

Les séances

Basée sur la respiration, la sophrologie est une méthode de relaxation accessible à tous. Des techniques simples, faciles à reproduire chez soi, permettent de relâcher les tensions.

Pratiquée en groupe, en posture assise, la sophrologie associe des exercices de respiration, des mouvements corporels et des techniques de visualisation.



Cycles de six ou huit séances collectives d'une heure.



Pour pratiquer cette activité, choisir une tenue confortable, se munir de ballerines à semelles blanches ou de grosses chaussettes et prévoir un plaid.



Les services
de la Ligue
en Loire-Atlantique

Ces activités sont réservées aux personnes touchées par un cancer.
L'inscription se fait sur rendez-vous dans la limite des places disponibles.

Les activités sont gratuites grâce à la générosité de nos donateurs.
Vous pouvez vous aussi nous soutenir et permettre la continuité des activités en faisant un don.

À Nantes : ☎ 02 40 14 00 14 - **À Saint-Nazaire :** ☎ 02 72 27 53 66