

Accueil-Familles-Cancer

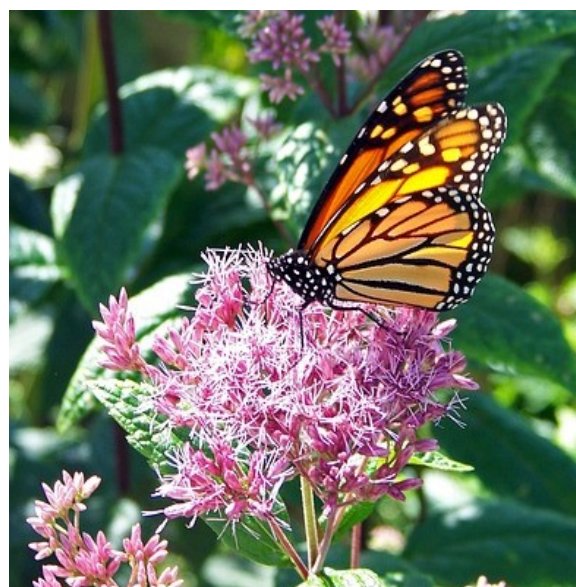
Fiche Atelier « Sophrologie pour les malades »



« Des clés pour un mieux-être »

Dans le cadre d'un groupe convivial, venez pratiquer la **Sophrologie** pour :

- ✓ Libérer vos tensions physiques et mentales
- ✓ Vous ressourcer profondément
- ✓ Développer vos capacités (confiance, prise de recul, espoir...)
- ✓ Maintenir votre équilibre et renforcer votre vitalité
- ✓ Cultiver une attitude positive et améliorer la relation à vous-même.



L'**objectif** de cet atelier est de s'approprier différents outils afin de mieux gérer l'anxiété, le stress, la vitalité, et développer la capacité d'espoir face à la maladie et à la vie de façon générale.

L'atelier de Sophrologie, le lundi de 14h à 15h30

La méthode de sophrologie caycédienne comporte des pratiques de relaxation dynamique, de relaxation abdominale consciente, de visualisation positive et des techniques méditatives.

L'atelier se déroule au local de l'association, 68 rue du Pont de Créteil à Saint-Maur-des-Fossés (Tenue de ville confortable recommandée).



Pour en savoir plus sur toutes nos activités, consultez notre site www.afcancer.fr

Adhésions et dons : vous pouvez soutenir notre action !

Retrouvez sur notre site www.afcancer.fr, le formulaire de don et/ou d'adhésion que vous pouvez retourner accompagné de votre règlement au siège de l'association :
Accueil-Familles-Cancer - 7 Place Galilée - 94100 Saint-Maur-des-Fossés.