

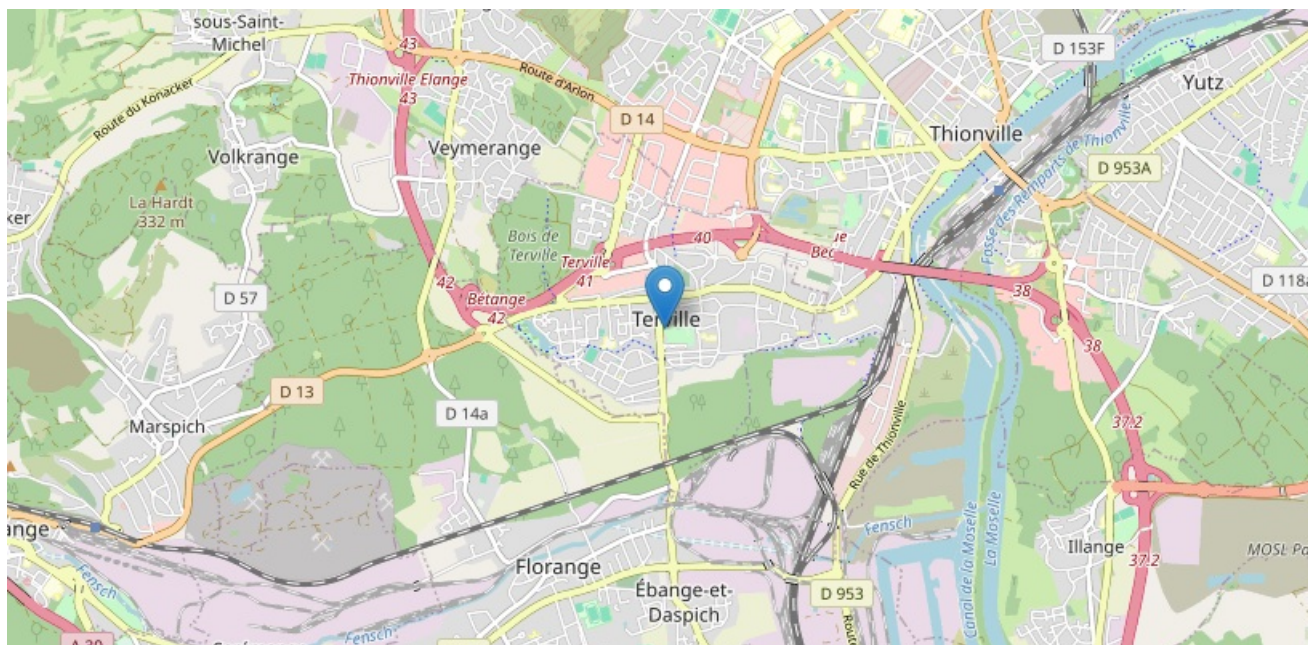
## SOPHROLOGIE

Accompagnement (Informier son équipe médico-soignante)

Public Cible : Adultes

Bien-être et image de soi

Bien-être



### ADRESSE

TERVILLE  
57180 Terville



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

📞 Coordinatrice: 06 02 36 38 21

✉ : [coordination.etp@lesdamesdecoeur.fr](mailto:coordination.etp@lesdamesdecoeur.fr)

🌐 <https://lesdamesdecoeur.fr/activites-et-ateliers/sophrologie/>



### STRUCTURE

ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR

Association Les Dames de Cœur (siège social) 94 Route de Guenrange  
57100 Thionville

Ensemble d'exercices travaillant à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (visualisation). Le tout permettant de :

- développer une plus grande conscience de son corps et de son esprit
- se sentir plus ancré et aligné
- renforcer sa confiance en soi
- lutter contre le manque de concentration et renforcer la capacité de mémorisation
- soulager et lutter contre des douleurs