

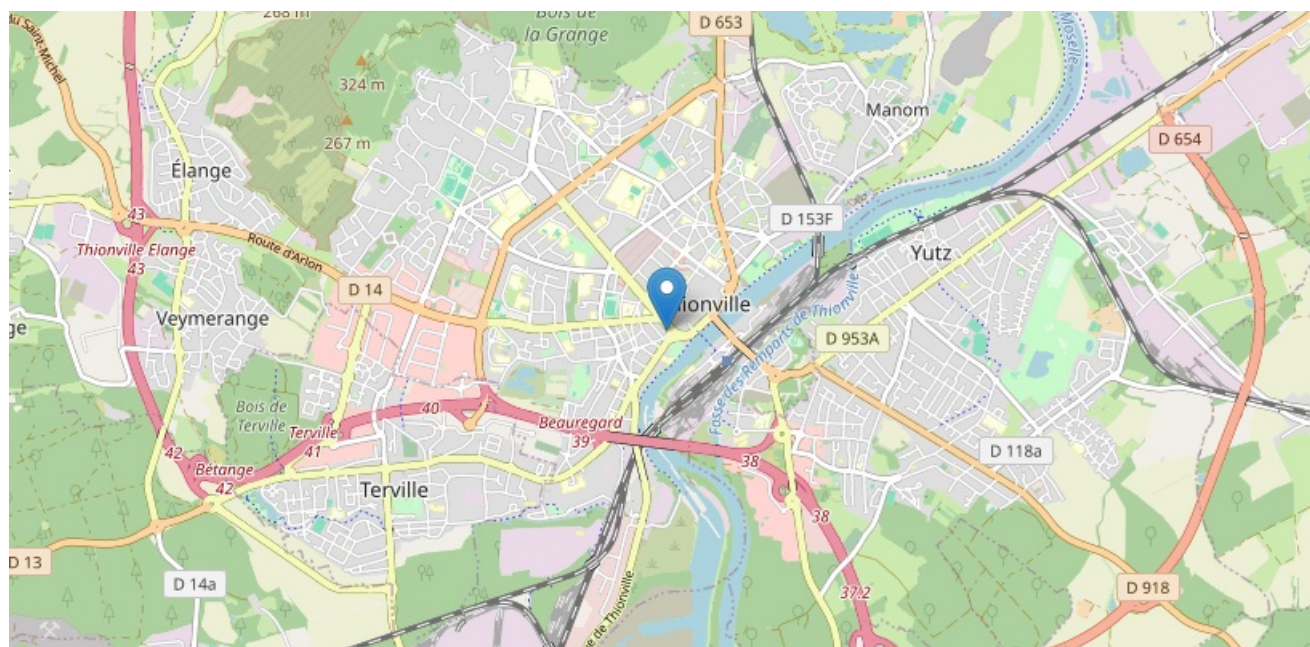
SOPHROLOGIE (en distanciel)

Accompagnement (Informers son équipe médico-soignante)

Public Cible : Adultes

Bien-être et image de soi

Bien-être



ADRESSE

A DISTANCE
57100 Thionville



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

 Coordinatrice: 06 02 36 38 21

 : 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

Séance en visioconférence réservée aux personnes malades, dans l'incapacité de se déplacer.

C'est un 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

Les accompagnements et techniques complémentaires, telle que la sophrologie, peuvent apporter un soulagement aux patients mais ne doivent en aucun cas remplacer les traitements conventionnels contre le cancer. Il est nécessaire d'en parler avec son équipe médicale et soignante de cancérologie au préalable.