

## Sophrologie

Accompagnement (Informier son équipe médico-soignante)

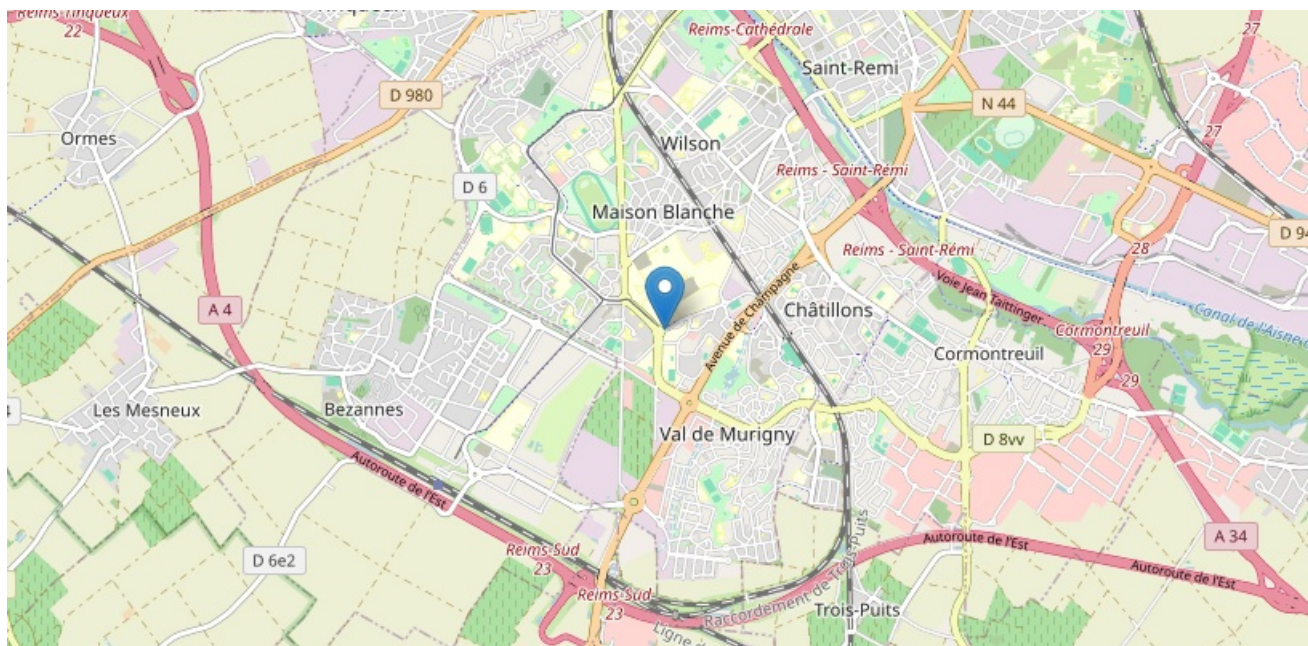
Public Cible : Adultes

Public cible : Oncogériatrie

Public Cible : Après-cancer

Public Cible : Proches et aidants

Bien-être



### ADRESSE

Maison de la santé - Rue du Général Koenig  
51100 Reims



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

📞 Maison de la santé: 03 26 83 27 03

✉ Maison de la santé : mds@chu-reims.fr

🌐 <https://www.chu-reims.fr/offre-de-soins/maison-sante>



### STRUCTURE

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE (CHU) DE REIMS  
45 rue Cognacq Jay  
51100 Reims

La Sophrologie, pour prendre de la hauteur et apprendre à respirer.

Alors que le stress est l'une des conséquences des maladies chroniques, le bien-être est, lui, l'une des clés d'une bonne qualité de vie.

Cette activité de sophrologie vous permet d'apprendre à gérer votre stress et ainsi d'améliorer votre qualité de vie.

Séances collectives d'une heure chaque semaine, de 8 personnes maximum.

Maison de la santé - Horaires d'ouverture :

- **Lundi** : 14h00 à 17h30
- **Mardi** : 9h00 à 13h00
- **Mercredi** : 9h00 à 12h30 - 13h30 à 17h30
- **Jeudi** : fermé
- **Vendredi** : 9h00 à 12h30 - 13h30 à 17h00

**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.**