

Tel : 07 67 89 97 40

Mail : sophrologie30mail.com

Site internet : www.sophrologie30.com

ATELIERS DE SOPHROLOGIE

LE CANCER

La sophrologie permet un recentrage de la personne atteinte de cancer à travers différentes pratiques adaptées. C'est en prenant appui sur son corps que la personne malade va pouvoir se reconstruire en retrouvant confiance en elle-même. La finalité est de reprendre les rênes de sa vie, en faisant face à la maladie, aux traitements et de devenir autonome. Il s'agit de donner les moyens pour agir et ne pas subir.

Les ateliers de sophrologie adaptés à l'accompagnement des personnes atteintes de cancer vont permettre de :

- Mieux gérer le stress et les émotions provoquées par exemple par l'annonce du diagnostic et le déroulement des soins.

- Diminuer l'anxiété : par exemple si la séance de chimiothérapie précédente s'est mal passée, la personne peut ressentir de l'anxiété (anticipatoire) avant la séance suivante.

- Améliorer les troubles du sommeil, fréquents. La sophrologie peut aider à lâcher prise, à tenir à distance les pensées anxieuses et favorise la relaxation.

- Gérer les manifestations des effets indésirables des traitements anticancéreux (fatigue, nausées, brûlures, démangeaisons...)

- Accepter les traitements.

- Se préparer aux différents examens (IRM par exemple).

- Se préparer à la fin des traitements et à la vie après le cancer.

ATELIERS DE SOPHROLOGIE, adaptés aux personnes atteintes de cancer :

GROUPE entre 4 et 6 personnes maximum

10 Séances d'1heure tous les jeudis de 17h30 à 18h30 (Sauf pendant les vacances scolaires)

Réunion d'information et inscriptions : Jeudi 20 Décembre 2018 à 17h30 (merci de téléphoner avant)

Début de l'atelier : Jeudi 10 janvier 2019

Lieu : Cabinet de sophrologie - 274 Rue du 19 Mars 1962 - 30730 FONTS

Tarif : 140 Euros par personne avec possibilité de règlement en 2 fois