**CABINET DE SOPHROLOGIE 274 rue du 19 Mars 1962 30 730 FONS**

**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 anxiogènes 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 2018

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

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