

SOPHROLOGIE

On dit qu'il faut **PRENDRE SON MAL EN PATIENCE.**

Et si l'on prenait **NOTRE BIEN EN URGENCE ?**

Cette méthode douce est basée sur le contrôle de la respiration, sur des mouvements légers de détente musculaire et des visualisations positives en relaxation guidée.

L'expérience des patients révèle qu'elle apporte une aide au quotidien pour soulager le corps, se détendre moralement, faire une pause pour reprendre des forces ou mieux contrôler certaines douleurs et émotions.

1^{ère} Séance
Découverte
sans engagement



LE MARDI de 10h à 11h

SALON DE VIE Pièce 1C-310

1er étage - Ascenseur C

à gauche en sortant de l'ascenseur

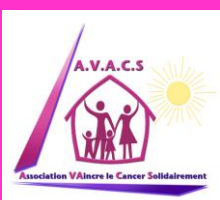
par M^{me} Brigitte PERGETTI
Sophrologue

Les séances s'adressent aux patientes de la consultation de gynécologie et sont composées de 8 personnes maximum.

Inscription auprès de l'infirmière des consultations de gynécologie obstétrique au 01 61 10 60 15.

Merci d'apporter un coussin, un drap de bain et une bouteille d'eau.

Les personnes souhaitant continuer à participer devront adhérer à l'AVACS(*)
Les cours sont ensuite dispensés gratuitement par l'Association.



(*)AVACS Association VAINCRE le Cancer Solidairement

Adhésion annuelle : 20€ avec réduction d'impôt sur le revenu égale à 66% dans la limite de 20% du revenu imposable

