

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



Les 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois

2 séances à 9h30 et 10h45

Durée 1h

par M^{me} Brigitte PERGETTI
Sophrologue

Les séances s'adressent aux personnes adultes ayant ou ayant eu un cancer résidant sur l'agglomération du Val d'Europe et sont composées de 6 personnes maximum.

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

Nadira à l'accueil vous renseigne (tél 01 78 71 40 90).

Inscription obligatoire auprès de l'AVACS par mail à association.avacs@orange.fr.

Les personnes souhaitant continuer à participer devront adhérer à l'AVACS^(*).

Les cours sont ensuite au tarif de 10€ pour 10 séances.

Les participants à l'atelier sophrologie bénéficient de l'adhésion annuelle gratuite à LMV.



^(*)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

