



Ligue contre le cancer de la Drôme



Service gratuit pour les personnes malades et les proches



Atelier Sophrologie et méditation

La sophrologie aide à trouver un équilibre entre le corps et le mental. C'est une méthodologie qui propose des outils afin de dynamiser de façon positive les qualités et ressources dont nous disposons.

- Elle est basée sur :
- ✦ des mouvements doux
 - ✦ des exercices de respiration
 - ✦ des exercices de visualisation positive

Les techniques d'apprentissage sont simples, accessibles à tous et applicables au quotidien. L'autonomie s'acquiert rapidement. Les exercices proposés se pratiquent debout ou assis et ne demandent aucune tenue particulière.

Séances en groupe, encadrées par un sophrologue diplômé (séance individuelle sur demande)

Tous les jeudis de 14h à 15h et de 15h à 16h

3 et 5 avenue de Romans à Valence

Tél : 04.75.81.52.00
cd26@ligue-cancer.net

www.ligue-cancer.net/cd26

Ligue contre le cancer de la Drôme



Ligue contre le cancer de la Drôme



Service gratuit pour les personnes malades et les proches



Atelier Sophrologie et méditation

La sophrologie aide à trouver un équilibre entre le corps et le mental. C'est une méthodologie qui propose des outils afin de dynamiser de façon positive les qualités et ressources dont nous disposons.

- Elle est basée sur :
- ✦ des mouvements doux
 - ✦ des exercices de respiration
 - ✦ des exercices de visualisation positive

Les techniques d'apprentissage sont simples, accessibles à tous et applicables au quotidien. L'autonomie s'acquiert rapidement. Les exercices proposés se pratiquent debout ou assis et ne demandent aucune tenue particulière.

Séances en groupe, encadrées par un sophrologue diplômé (séance individuelle sur demande)

Tous les jeudis de 14h à 15h et de 15h à 16h

3 et 5 avenue de Romans à Valence

Tél : 04.75.81.52.00
cd26@ligue-cancer.net

www.ligue-cancer.net/cd26

Ligue contre le cancer de la Drôme



Ligue contre le cancer de la Drôme



Service gratuit pour les personnes malades et les proches



Atelier Sophrologie et méditation

La sophrologie aide à trouver un équilibre entre le corps et le mental. C'est une méthodologie qui propose des outils afin de dynamiser de façon positive les qualités et ressources dont nous disposons.

- Elle est basée sur :
- ✦ des mouvements doux
 - ✦ des exercices de respiration
 - ✦ des exercices de visualisation positive

Les techniques d'apprentissage sont simples, accessibles à tous et applicables au quotidien. L'autonomie s'acquiert rapidement. Les exercices proposés se pratiquent debout ou assis et ne demandent aucune tenue particulière.

Séances en groupe, encadrées par un sophrologue diplômé (séance individuelle sur demande)

Tous les jeudis de 14h à 15h et de 15h à 16h

3 et 5 avenue de Romans à Valence

Tél : 04.75.81.52.00
cd26@ligue-cancer.net

www.ligue-cancer.net/cd26

Ligue contre le cancer de la Drôme