



Atelier de Sophrologie

La **Sophrologie**, c'est l'entraînement du corps et de l'esprit pour retrouver votre bien-être et renforcer votre énergie. Comprendre et maîtriser les émotions et le stress pour un apaisement considérable.

Au programme ? Un accompagnement pour développer force et sérénité au service de votre quotidien, en utilisant des techniques simples et réalisables en autonomie : **relaxation simple et dynamique, respiration, pleine conscience et visualisation positive.**

Le Comité de Vaucluse de la Ligue contre le Cancer offre aux personnes affectées ou ayant été affectées par le cancer, un atelier de Sophrologie animé par **Delphine ARNAUD**, Sophrologue praticienne.

ACTIVITE GRATUITE

Tous les jeudis

De 10h30 à 12h

Salle Bleu Lagon au Centre Hospitalier d'Apt - 225 Avenue de Marseille, 84405 Apt

Renseignements et inscription auprès de votre Comité au 04 90 87 63 56. Aucun matériel nécessaire.



VAUCLUSE

La Ligue contre le Cancer - Comité de Vaucluse

285 rue Raoul Follereau, 84 000 Avignon

04 90 87 63 56

cd84@ligue-cancer.net

Antenne d'Apt

Coordinateur d'Antenne : Jean CRUEL

Delphine ARNAUD

Sophrologue Praticienne en Sophrologie Relationnelle



www.ligue-cancer.net



www.ligue-cancer.net/cd84/journal



www.facebook.com/laliguecontrecancer84



<https://twitter.com/LigueCancer84>

**RÉGION
SUD**



PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR

