

La sophrologie utilise des techniques simples et à la portée de tous :

- Respiration
- Détente musculaire
- Visualisation positive.

Elle se pratique :

- Allongé
- Assis
- Debout

Dans une ambiance calme, propice à la détente et à votre bien-être, parfumée aux huiles essentielles.

(Durée d'une séance : 1heure)

Pour bénéficier gratuitement de ces soins,
il vous suffit de prendre rendez-vous
au secrétariat au 02 38 56 66 02
auprès de Florence, Marie-Laure ou Nathalie

~~~~~

DELEGATION DE MONTARGIS

LIGUE CONTRE LE CANCER

Tél : 02.38.56.66.02

E-mail : [cd45@ligue-cancer.net](mailto:cd45@ligue-cancer.net)

*Ouvert le lundi, mardi, jeudi vendredi*

*de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00*



SOPHROLOGIE



RELAXATION

Le comité du Loiret vous offre des séances de sophrologie-relaxation pour vous accompagner tout au long de votre parcours

## LA RELAXATION

Pour obtenir un mieux être efficace, réparateur, un relâchement profitable...

Pour soulager :

Les tensions, le stress, les angoisses, le manque de sommeil.

Une bonne respiration a un effet puissant et positif sur le cœur, la circulation sanguine, le système immunitaire, les organes, les muscles et les articulations.

Elle est la base d'un équilibre physique et mental.

## LA SOPHROLOGIE

Pour être mieux, pour être bien, redécouvrir ses propres ressources...

Pour combattre :

Le stress, la douleur, l'anxiété,  
Pour compléter une prise en charge médicale

Comment ?

Par des méthodes et des exercices simples, à reproduire chez soi, en toute autonomie

*En aucun cas, la sophrologie ne se substitue à un traitement médical.*



Tous les mardis après- Midi, sur rendez - vous.

1<sup>ère</sup> séance : de 14h00 à 15h00

2<sup>ème</sup> séance de 15h00 à 16 h 00

✿ Merci de vous présenter quelques minutes avant votre rendez-vous, aucun participant ne sera admis après le début de la séance.

Lieu :

SALLE DE LA MAISON TARAUD  
10 PLACE DE LA PAIX  
45200 AMILLY

Cours offerts par le Comité du  
Loiret de la Ligue contre le Cancer