



Atelier de Sophrologie en groupe pour les personnes atteintes de cancer La Tour-de-Peilz

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle. **Elle vient en accompagnement de la prise en charge médicale.** Elle est simple et facile à mettre en place. Et permet de gérer chaque étape du parcours de soins. Elle aide à **mieux accepter** la maladie et les traitements.

La sophrologie permet de travailler sur les émotions et d'aider dans la gestion de la douleur et du stress. Elle va aider la personne à **se concentrer sur des sensations positives.**

La sophrologie peut aussi aider à se préparer mentalement à un acte chirurgical, à la chimiothérapie, à la radiothérapie. La visualisation positive pratiquée durant une séance, encourage la détente et rassure la personne sur le bon déroulement de son traitement.



Elle permet également de **mieux faire face aux épreuves, reprendre confiance en soi, en son corps.**

La sophrologie va vous aider à déployer vos ressources, vos compétences, vos valeurs pour vivre ce parcours le plus positivement possible.

Cette méthode peut vous aider **réduire l'anxiété** et les troubles associés induits par le diagnostic et l'enchaînement des traitements médicaux. Ainsi vous profiterez au mieux des temps de répit et de repos pour une meilleure récupération.

Comment cela se passe-t-il ?

Programme de 4 séances hebdomadaires en petit groupe :

Le mercredi de 9 h. 30 à 10 h. 30

Si cet horaire ne vous convient pas, n'hésitez pas à me contacter, nous trouverons ensemble une autre solution.

Tarifs :

Fr. 100,-- les 4 séances

Étant agréée auprès de l'ASCA, mes séances de sophrologie sont remboursées par certaines assurances complémentaires.

Francine Balsiger
Sophrologue diplômée
Avenue des Alpes 61
1814 La Tour-de-Peilz
076 / 592 29 73
www.sophro-harmonie.ch

