

# Atelier Sophro-gym et cancer

## Sophrologie et activité physique adaptée

### La Tour-de-Peilz



**La sophrologie** est une méthode psycho-corporelle. Elle est simple et facile à mettre en place. La sophrologie apporte une détente corporelle grâce à des exercices de respiration et de relaxation et apaise le mental avec des visualisations.

Elle vient en accompagnement de la prise en charge médicale et peut vous permettre de gérer chaque étape du parcours de soins.



**L'activité physique adaptée** est une ressource intéressante pour les personnes atteintes d'un cancer. Elle maintient les capacités physiques, favorise le bien-être et renforce le système immunitaire.



La marche, les exercices de gym, de renforcement musculaire et de souplesse adaptés à chacun vont vous aider à mieux tolérer les traitements, réduire le stress et la fatigue.



#### Pour qui ?

Pour toutes les personnes touchées par le cancer, dès la pose du diagnostic, pendant les traitements et après les traitements, aussi longtemps que nécessaire.



#### Comment cela se passe-t-il ?

- 1<sup>er</sup> rendez-vous à mon cabinet en individuel :

Discussion, évaluation et découverte de la sophrologie, élaboration du programme pour la suite.

- Les séances hebdomadaires pour la suite :
  - \* En groupe, à l'extérieur : le jeudi matin de 9 h. 30 à 10 h. 30
  - \* En petit groupe à l'intérieur : le lundi à 16 h. 30 à 17 h. 30 ou le mardi de 9 h. 30 à 10 h. 30
  - \* En individuel à l'intérieur ou à l'extérieur : rendez-vous à fixer avec le participant

Si ces horaires ne vous conviennent pas, n'hésitez pas à me contacter, nous trouverons ensemble une autre solution.

#### Tarifs :

1<sup>ère</sup> séance et séances suivantes en individuel : Fr. 100.— par séance

Les séances en groupe : Fr. 100.— pour 4 séances

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

Francine Balsiger  
Avenue des Alpes 61  
076 / 592 29 73

1814 La Tour-de-Peilz  
[www.sophro-harmonie.ch](http://www.sophro-harmonie.ch)



