

Cycle de sophrologie pour les femmes dans l'après-traitement d'un cancer

Inscription soit :

Par téléphone :

Mme Edwige Muet, chargée de projet
de l'Ar2s au **06 30 62 59 12**

Mme Angélique Ribeiro, sophrologue
au **06 74 15 39 48**

Par mail :

N'hésitez pas à prendre contact avec notre
association en transmettant votre demande
par mail à l'adresse suivante :

territoire@ar2s-pcb.fr

Vous êtes suivie pour
UN CANCER...
Votre traitement est bientôt terminé...



Association Réseau-Territoire de soutien en Santé du Pays Charolais Brionnais

23 rue du 8 mai 1945
71600 Paray-le-Monial
Tél. 06 30 62 59 12

Lundi, mercredi, jeudi : 8h30-17h
Mardi : 8h30-16h
Vendredi : 8h30-12h

www.ar2s-pays-charolais-brionnais.fr

NICOLA Paray-Le-Monial (71) - stock.adobe.com



PAYS
**Charolais
Brionnais**
une nouvelle qualité de Vie

OCTOBRE
ROSE
EN PAYS
CHAROLAIS
BRIONNAIS



Éditorial



La fin d'un traitement actif d'un cancer est un moment délicat. C'est pour cela que nous souhaitons vous offrir un moment de détente et de retour à soi grâce à ce cycle de sophrologie.

La sophrologie est une technique psychocorporelle qui vise à recréer un équilibre entre le corps et l'esprit. C'est aussi retrouver un état de bien-être et redécouvrir tout son potentiel. Elle permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et de retrouver sa capacité et ses ressources pour relever les difficultés avec sérénité. Le schéma corporel est un élément essentiel à l'acceptation de la maladie que l'on a pu affronter et aux effets indésirables des traitements. Le sentiment de bien-être, d'apaisement, conforte le désir de vie.

Elle améliore également la qualité du sommeil. Elle favorise la récupération et améliore le niveau de vitalité en luttant contre les troubles du sommeil : difficultés d'endormissement, insomnies...

« *La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie* ». Citation de Sénèque



Pour qui ?

Ces moments de détente proposés par l'Ar2s, s'adressent aux femmes en fin de traitement pour un cancer. Il sera proposé un parcours personnalisé pour prendre soin de vous. Autour d'un atelier de sophrologie animé par Mme Ribeiro Angélique.

Pourquoi ?

Un parcours inédit et collectif après traitement du cancer pour améliorer le bien-être et cheminer vers une redécouverte de soi, voire une reconstruction.

Cet accompagnement visera à améliorer la qualité de vie : nouveau schéma corporel à intégrer, nouvelle capacité physique, changement de vie personnelle et/ ou professionnelle. L'énergie porteuse du groupe sera développée à travers des moments de partage et d'échange.

Où et quand ?

Ce groupe se réunira tous les mardis à partir du 14 mai 2024 pour 10 séances de 14h à 16h, à la salle Baillage au 36 rue Baudinot 71120 Charolles.

Les séances vous sont offertes par l'Ar2s.

Déroulement des séances

La séance de sophrologie se fera assis ou debout afin de maintenir une posture d'éveil pour renforcer sa présence à travers un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental.



La séance s'effectuera en trois temps :

-Un **temps d'accueil et d'échange** avec Mme Ribeiro. Ce moment permettra d'exprimer ses besoins, ses désirs, mais également de faire un état des lieux sur ses ressentis qu'ils soient physiques ou émotionnels.

-Cet échange sera suivi par **la mise en pratique d'exercice de sophrologie** qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et nerveuse ainsi que l'imagerie mentale.

-La séance se terminera à nouveau sur **un temps d'échange** qui permettra cette fois-ci de s'exprimer sur les ressentis vécus au cours de la séance.