

une
Luciole
*dan*s la nuit

présente

L'atelier sophrologie

Une Luciole dans la nuit

39, Rue de Marseille - 93800 ÉPINAY SUR SEINE

www.unelucioledanslanuit.fr



La vie
c'est
l'éclat
d'une
Luciole
dans la
nuit

*Pour se détendre pendant les traitements du cancer
et pour améliorer sa vie sociale après les traitements*

L'atelier sophrologie

Une Luciole dans la nuit vous propose des séances de groupe d'une durée d'environ une heure, dans les locaux de l'association, conduites par une **sophrologue diplômée**. C'est une technique exclusivement verbale.

Ces séances ont essentiellement comme objectif de gérer son stress, d'aboutir à une détente, un relâchement, salutaires pendant et après le cancer. C'est un moment pour soi. La technique repose sur des exercices respiratoires simples et sur l'autosuggestion, en utilisant les éléments, pensées, images, souvenirs positifs propres à chacun.

La sophrologie est **complémentaire à un traitement médical**, mais ne le remplace pas, de même qu'elle ne se substitue pas à l'écoute d'un psychologue.

**Les séances sont entièrement gratuites
pour les adhérents de l'association à jour de leur cotisa-
tion, qu'ils soient malades ou aidants exclusivement.**

**Pourquoi hésiter ? Tout est réalisé avec bienveillance,
sans jugement et en toute confidentialité.**

Dans un deuxième temps, des séances personnalisées individuelles sont proposées dans les mêmes conditions ; il faut valider, avec la sophrologue, l'objectif de l'accompagnement et sa durée.

une
Luciole
dans la nuit

39, Rue de Marseille
93800 EPINAY SUR SEINE

www.unelucioledanslanuit.fr

Inscrivez-vous
dès à présent
au 06 72 21 31 52
au 06 49 42 26 38

ou par mail

unelucioledanslanuit@gmail.com

Atelier
SOPHROLOGIE

