



# RELAXATION ADAPTÉE

UN PROGRAMME PROPOSÉ DANS LE CADRE DU DISPOSITIF "SPORT SUR ORDONNANCE"

La sophrologie est une méthode psychocorporelle qui utilise un ensemble de techniques douces, visant l'harmonie et l'équilibre entre le corps, les émotions et le mental. Elle permet de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. Grâce à des techniques de respiration calmante et apaisante, la sophrologie permet aux pratiquants d'être plus sereins, d'avoir une nouvelle approche face à la maladie. Elle permet de modifier ses ressentis face aux douleurs et de mieux accepter la maladie.

La sophrologie peut aider dans quelle situation ?

- Gérer la douleur et les tensions
- Accepter le diagnostic
- Stimuler la guérison
- Participer activement à son rétablissement
- Accompagner un traitement en chimiothérapie ou une convalescence
- Regagner en vitalité, optimisme
- Renforcer le rétablissement
- Gestion du stress

La sophrologie ne se substitue en aucun cas à un traitement médical. Elle s'inscrit comme méthode complémentaire pour aider à mieux vivre la maladie, stimuler la guérison et renforcer le rétablissement.

**RELAXATION ADAPTÉE**  
**STADE NAUTIQUE AVIGNON**  
**Jedi 10h à 11h**

Inscription & Renseignements  
04 90 25 46 85 - [casl@avignon-sport.com](mailto:casl@avignon-sport.com)