



RELAXATION

UN PROGRAMME PROPOSÉ PAR LE CASL DANS LE CADRE DU SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

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 ?

- Trouble du sommeil
- Gestion des émotions
- Changement personnel (séparation, deuil...)
- Accompagnement médical (cancer, dépression, maladie de la peau, acouphènes...)
- Confiance et estime de soi
- Lâcher prise
- Gestion du stress et des angoisses...

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

STADE NAUTIQUE AVIGNON

Jeudi 17h30 à 18h30

Inscription & Renseignements

04 90 25 46 85 - casl@avignon-sport.com