



ASSOCIATION AU SEIN DE SOI

SOPHROLOGIE EN GROUPE

COMMENT ?

Une séance de sophrologie thématique de 1h30 tous les quinze jours (gérer le stress/angoisses, l'intensité de la douleur, les problèmes de sommeil, préparer une opération...)

Une rencontre de 1h30 une fois par mois.

Chacun peut choisir les séances auxquelles il souhaite participer.

Vous venez d'apprendre que vous êtes touchée par le cancer du sein

Vous êtes en train de traverser les différentes étapes de la maladie

Vous êtes dans la fragilité de l'après-cancer...

CONTACT "AU SEIN DE SOI"

9 rue de la Niederbourg
67400 illkich


06 50 28 98 47

auseindesoisophro67@gmail.com
facebook : [auseindesoisophro67](#) - sophrologie

COTISATION :

Adhésion : 50 euros/an
Séance : 6 euros

L'Association "Au sein de soi" peut vous aider, grâce à la sophrologie, à découvrir et utiliser vos propres ressources intérieures pour faire face au cancer du sein.



QUE PROPOSONS-NOUS ?

SÉANCES DE SOPHROLOGIE THÉMATIQUES :

Grâce à des exercices axés sur la respiration, la relaxation, la visualisation positive, vous traverserez plus sereinement toutes les étapes de la maladie :

- annonce,
- chimiothérapie,
- radiothérapie,
- hormonothérapie,
- opérations,
- reconstruction,
- examens médicaux,
- après-cancer...

DES RENCONTRES :

Le partage permet de vous sentir soutenue, accompagnée... moins seule avec la maladie et ses traitements.

L'échange est un soutien et un enrichissement pour mieux traverser cette épreuve.

QUI SOMMES-NOUS ?

Véronique, touchée par le cancer du sein il y a quelques années, a traversé cette épreuve avec l'aide de la sophrologie. Ce fut alors une évidence pour elle de devenir sophrologue.

Pour ce faire, elle a suivi une formation sur 3 ans et une spécialisation "cancer du sein". A son tour, elle accompagne les personnes touchées par cette maladie.

Danielle qui a également connu le cancer du sein et Irène sensibilisée par le sujet, l'ont rejointe pour créer cette association.

Toutes les trois sont formées à l'écoute et à l'accompagnement des personnes fragilisées par la maladie.