



Sur le chemin de soi



DÉLÉGATION
Auvergne-Rhône-Alpes

Séances de

SOPHROLOGIE

La sophrologie, c'est la thérapie des émotions et nous le savons. *Nous sommes nos émotions.*

La sophrologie, c'est la passerelle qui lie le mental, le corps et les ressentis pour trouver le mieux-être, ici et maintenant.

Grâce à des outils comme la verbalisation, la respiration contrôlée, le relâchement musculaire et la suggestion mentale, vous apprendrez à mieux gérer vos émotions, à mieux les comprendre et mieux les accepter.

Grâce à l'accompagnement en sophrologie vous pouvez (ré-)apprendre à vous connaître, à vous écouter, à prendre conscience de vous, et vous réconcilier avec vous-même, telle que vous êtes.

*"Telle que je la pratique en séance individuelle, la **sophrologie** vous accompagne Vous, dans votre vécu propre, avec votre histoire, vos ressentis, vos besoins et vos ressources, pour avancer toujours mieux sur le chemin de Vous-même."*

*Solenn, sophrologue
bénévole à Europa Donna*

Les séances individuelles de sophrologie vous sont offertes par **Europa Donna**

- jusqu'à 4 séances de 1 heure
- un lundi par mois
- Clinique Charcot - 51-53 Rue du Commandant Charcot, 69110 Sainte Foy Les Lyon

Contact

Solenn : 06 26 23 99 31

EUROPA DONNA s'engage




Le cancer du sein est un réel problème de santé publique auquel personne ne doit rester indifférent



DÉLÉGATION
Auvergne-Rhône-Alpes

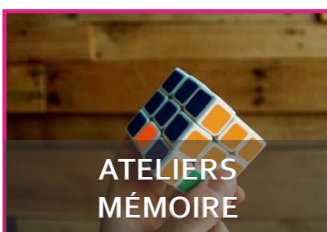
S'informer, c'est être acteur de sa santé

Active en France depuis 20 ans, **Europa Donna** agit pour :

-  **Porter la voix des patientes** auprès des décideurs et acteurs de santé, pour améliorer leur qualité de vie, pendant et après la maladie.
-  **Promouvoir le dépistage** pour sauver des vies : un cancer du sein dépisté tôt, se soigne mieux.
-  **Militer pour une prise en charge de qualité** pour toutes les femmes.

Ensemble face au cancer du sein

écouter - soutenir - accompagner



europa donna lyon   
europadonnalyon69@gmail.com



www.europadonna.fr
europadonnalyon.org