



SOPHROLOGIE

Au travers d'exercices respiratoires, d'activations physiques et mentales, pour prendre conscience de votre corps, de votre esprit, de leur interaction.

En séance individuelle pour s'adapter au mieux à votre demande, à votre rythme de venue.

Une reprise des exercices, chez vous, seul(e) est indispensable pour l'efficacité du travail.

Vous pouvez être adressé(e) par un médecin de Gustave Roussy, un psychologue, un soignant... quelques rendez-vous sont disponibles pour un projet personnel.

sophrologie

La sophrologie n'est pas une gymnastique.
Elle n'est pas une simple relaxation.
Les exercices sont adaptés à votre condition physique
et à votre projet.

Pendant les exercices, vous n'avez rien à chercher
activement, juste accueillir le moment présent, sans préjugés
ni interprétation, sans interférence du raisonnement.
C'est un apprentissage de la concentration, de la perception,
des sensations, des émotions, tout ce qui fait l'instant.

L'idée n'est pas de pratiquer indéfiniment les techniques,
mais de trouver avec les techniques qui vous vont le mieux
une amélioration de votre vie au quotidien.

La régularité de l'entraînement,
tout en restant souples et ludiques,
est la clé du résultat.

L'objectif final n'est pas de bien pratiquer, comme une gymnastique, mais au travers de ce qui se vit au cours des techniques, de vous découvrir et de conquérir un nouveau potentiel pour vous transformer :
être mieux au quotidien.

En pratique

**Uniquement sur rendez-vous
s'inscrire au secrétariat : 01 42 11 47 68**

Il ne peut pas être délivré de bon de transport pour cette activité.
Pensez à grouper votre rendez-vous avec une consultation si vous ne pouvez pas venir par vos propres moyens.

Des sophrologues interviennent en cabinet libéral ou dans des associations.

Vous pouvez trouver leurs coordonnées par le biais des syndicats professionnels, garants de leur formation et de leur exercice.

Une méthode scientifique conçue pour l'équilibre corps /esprit.

Un entraînement de la conscience
dans le corps pour développer ses capacités,
ses ressources, améliorer ses moments
et à terme son quotidien.

**Département Interdisciplinaire des
Soins de Support aux Patients en
Oncohématologie (DISSPO)**

**Centre d'Évaluation et de Traitement
de la Douleur**

114, rue Edouard-Vaillant
94805 Villejuif Cedex – France

www.gustaveroussy.fr