



Pratique de sophrologie en groupe

proposée par Sophie YOUNES, psychologue, sophrologue
au Centre de l'Endométriose
un jeudi par mois de 19 h à 21 h.

Ce groupe est un **espace pour prendre soin de soi, réduire le stress et la fatigue induits par la maladie**. La sophrologie en est l'approche principale.

Relaxation, respiration et mouvements seront explorés en douceur pour **libérer les tensions et découvrir de nouvelles sensations**. Souplesse et fluidité du corps s'installeront peu à peu grâce à la mise en mouvements.

L'intégration d'exercices simples, utilisables au quotidien, vous permettra, en fonction de vos besoins, de **savoir vous détendre ou renforcer votre énergie**.

La pratique régulière guidera chaque femme vers une **nouvelle écoute de soi**, une présence bienveillante à son corps, permettant de renouer avec sa **vitalité**.

Se constituer son propre espace de **confort intérieur** est une **démarche active** qui contribue à donner **confiance et stabilité**. La conscience des sensations de bien-être, sera pour vous une ressource, qui pourra **soulager les perceptions douloureuses**.

Cette pratique mensuelle inclut un temps d'échanges, au cours duquel vous **partagerez le soutien et la force du groupe**.

Dates : les jeudis : 25/11, 09/12, 06/01, 03/02, 17/03, 14/04, 12/05, 09/06, 07/07

Lieu : Hôpital Paris Saint-Joseph
185 rue Raymond Losserand
75014 Paris
Bâtiment Notre-Dame de Bon
Secours, porte 10 - 1er étage

Participation : 20 euros par séance (chèque ou espèces) - Prévoir une tenue souple chaude et confortable.

Inscription et renseignements par mail en indiquant votre numéro de téléphone : **syounes@ghpsj.fr**

Pour une **consultation individuelle** prendre rendez-vous par mail : **resendo@ghpsj.fr** ou par téléphone au **01 44 12 77 40**