

## 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 11 janvier, 15 février, 8 mars, 19 avril, 17 mai, 14 juin et 12 juillet 2018.

**Lieu** : Groupe hospitalier Paris Saint-Joseph 185 rue Raymond Losserand 75014 Paris  
Bâtiment Notre-Dame de Bon Secours  
porte 10 – 1<sup>er</sup> étage

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

**Renseignements et /ou inscription préalable** : Tél. : 01 44 12 75 74 (lundi, jeudi, vendredi)  
syounes@hpsj.fr

Sophie Younes, psychologue, peut vous recevoir pour une consultation ou pour une séance de sophrologie individuelle. Prise de rendez-vous au : 01 44 12 75 74.