



Séances de sophrologie

L'infirmière d'annonce
et la socio-esthéticienne sophrologue
vous proposent une séance de sophrologie par mois

**L'objectif de ces séances est d'apprendre à se détendre
et à mieux gérer son stress.**

Cette technique de relaxation basée sur des exercices de respiration
et de gestion de la pensée, aide à trouver en soi des ressources pour
gérer sa douleur et réinvestir son corps malade.

VOUS POUVEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS

Pour vous inscrire

téléphoner au ☎ 01 56 01 77 72 ou au ☎ 01 56 01 77 46

➔ **Hôpital Tenon - Bâtiment GALLIEN**
Secteur orange, porte 23, 2^e étage