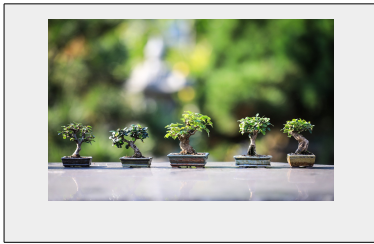


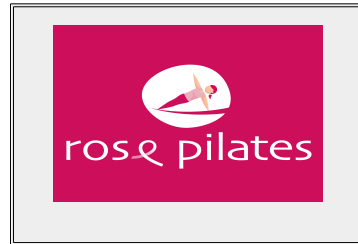
***Atelier : Évacuer la fatigue***  
***Mieux vivre sa maladie et son traitement***

C'est un **atelier collectif** qui allie **la Sophrologie et le Pilates** que je vous propose :



La séance débute avec des exercices de **Sophrologie** :

Cette technique de relaxation et de développement personnel **vous permet de prendre conscience de votre capacité à vous délasser en éliminant la fatigue engendrée par la maladie et le traitement.**  
vous retrouverez de la détente et de la vitalité.



Puis, les exercices **Rose Pilates** :

Cette activité physique **répond aux besoins et attentes des personnes ayant le cancer**, est bénéfique à votre condition physique pendant et après la maladie tout en favorisant votre récupération.

Vous retrouvez du lien avec votre corps malmené en galbant les muscles affaiblis et en redonnant de la souplesse aux muscles rétractés dans **un cadre sécurisant.**

Cet atelier est un moment pour vous, pour faire du bien à votre corps et à votre mental, dans une ambiance agréable et positive, en vous sentant épaulée avec bienveillance.

**Atelier le : vendredi 7 juin de 11h à 12h30**

**Fin des inscriptions le vendredi 31 mai.**

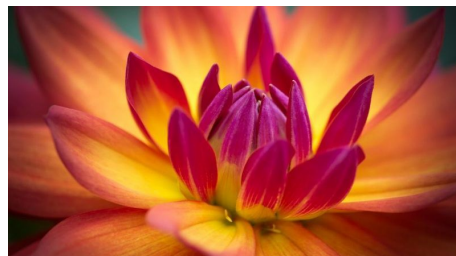
Téléphone : 06 62 78 55 44

[instantpoursoi.sophro@gmail.com](mailto:instantpoursoi.sophro@gmail.com)

Le tarif est de 24€ pour cette séance d'1h30.

La séance se déroulera à l'espace Hygée - 6 rue des Eaux claires -38 100 Grenoble.

Pour toutes personnes sous traitement contre le cancer.



**Envie de prendre soin de vous?**

**Contactez-moi dès à présent!**

**Tiphaine Jacquet**

***Institutrice Pilates certifiée en sport-santé, Rose Pilates et Sophrologue certifiée au RNCP***