



"Mieux Vivre"

avec la

# Sophrologie

*Accompagner la maladie du cancer*

*Gérer le stress*

*Accompagner la personne malade*

*touchée par le cancer* Du **17** au **21 janvier 2012**

*Appréhender et gérer le stress* du **5** au **9 février 2012**

2 stages animés par

**Jean-Luc LEMASSON**

Diplômé en sophrologie caycédiennne

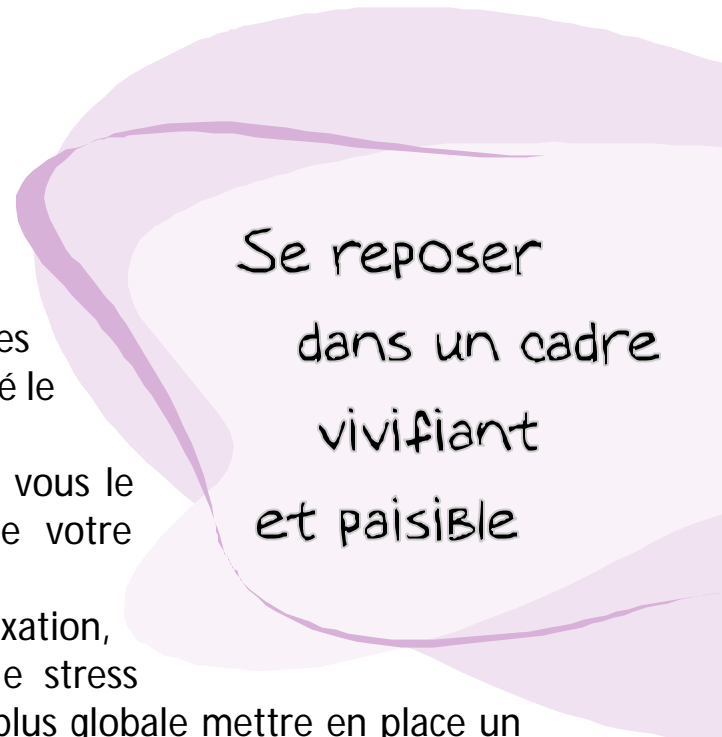
Sophrologue à *la Ligue contre le Cancer* du Var

**À l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer**

# Accompagner la personne malade touchée par le cancer

Du **mardi 17 janvier** (19h) au **samedi 21 janvier** (9h) **2012**

- Destiné aux personnes qui ont été touchées par la maladie du cancer et qui ont terminé le traitement
- Possibilité de vous faire accompagner, si vous le souhaitez, par la personne qui partage votre épreuve.
- 3 jours de détente afin de s'initier à la relaxation, apprendre à gérer certaines peurs et le stress engendré par la maladie et d'une façon plus globale mettre en place un programme harmonieux de « vivance » entre le corps et l'esprit. C'est en mettant en pratique des techniques issues principalement de la sophrologie, entre autres, que nous pouvons parvenir à retrouver un certain bien-être et une confiance en soi qui ont été souvent altérés par l'épreuve traversée.



Prévoir tapis de sol et couverture. La maison en dispose également.

## Appréhender et gérer le stress

Du **dimanche 5 février** (19h) au **jeudi 9 février** (9h) **2012**

- 3 jours de relaxation
- Faire connaissance avec des techniques issues en majeure partie de l'application de la sophrologie
  - Acquérir des bases solides pour la gestion du stress et des émotions afin de retrouver confiance
  - Apprendre à améliorer la concentration, à visualiser, à veiller à l'harmonie entre le corps et le mental

## PARTICIPATION

**Animation :** 70 € par personne ou 105 € pour un couple  
**Pension complète :** 46 € par jour et par personne  
 soit la totalité du séjour : 171 € par personne  
 + option draps : 6,50 € par personne  
 + taxe de séjour : 0,30 € par jour et par personne

**Demi-tarif pour jeunes et personnes à ressources réduites**

Bulletin d'inscription ci-dessous à renvoyer au plus tôt à :

✉ **Service réservation de l'Abbaye**  
**BP 1 - 22750 ST JACUT DE LA MER**  
 📧 **contact@abbaye-st-jacut.com**

✉ Votre inscription sera considérée comme définitive à la réception du bulletin d'inscription accompagné de 15 € par personne. Joindre une enveloppe timbrée si vous souhaitez une réponse.

✉ En cas de désistement, bien vouloir prévenir le plus tôt possible. Les sommes versées, à l'exception des frais d'inscription, sont remboursées proportionnellement au délai d'annulation.

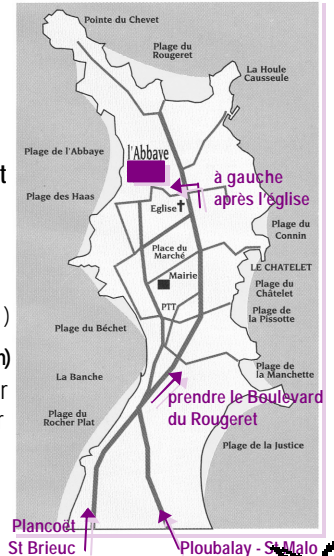
## ACCES

PAR LA ROUTE :

- Via Rennes - St Malo - Ploubalay (suivre direction St Brieuc)
- Via St Brieuc - Plancoët (suivre direction Dinard St Malo)

PAR LE TRAIN :

- Gare de Plancoët (12 km)
- Gare de St-Malo (25 km) bus ou taxi (contacter l'Abbaye pour organiser un voyage commun)



Je m'inscris à un stage de **Sophrologie**

**BULLETIN D'INSCRIPTION** à découper et à renvoyer, 2 semaines avant le stage si possible, à l'adresse suivante :

✉ Service réservation de l'Abbaye - BP 1 - 22750 ST JACUT DE LA MER  
 ☎ 02 96 27 71 19 - 📠 02 96 27 79 45 - 📧 contact@abbaye-st-jacut.com

M.  Mme  Mlle  Sr  P.

**NOM** (en majuscules) : .....

**Prénom** : .....

**Adresse** : .....

**Code Postal** ..... **VILLE** : .....

**Téléphone** : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ **Courriel** : .....

**S'inscrit au stage de sophrologie**

du 17 au 21 janvier 2012

Êtes-vous  personne en fin de traitement ?  
 accompagnant ?

du 5 au 9 février 2012

**Demande la location des draps** (+ 6,50€)  Oui  Non

**Précisions si besoin** : .....

**Verse** ..... € d'inscription.

Chèque à l'ordre de l'Association la Providence

En cas de désistement, bien vouloir prévenir le plus tôt possible.

Fournir une enveloppe timbrée, si vous souhaitez une confirmation.

**Date** : .....

**et Signature**

Comment avez-vous eu connaissance de cette activité ?  
 Programme d'activités  
 Lieu d'affichage  
 Préciser : .....  
 Presse - Média  
 Préciser : .....  
 Internet  
 Lettre d'informations par e-mail  
 Bouche à oreille  
 Autre  
 Préciser : .....