

Relaxation et gestion du stress

Cours collectif

La pratique de la relaxation vise globalement la gestion du stress par la réduction des réactions physiques et psychologiques au stress telles que des tensions, une agitation intérieure, des problèmes de sommeil et vise à atténuer les effets secondaires des vos traitements ainsi que de mieux faire face aux différents examens médicaux.

Cet atelier vous permettra d'apprendre à acquérir différentes techniques basées sur la respiration active progressive de Jacobson, cohérence cardiaque et celles issues de l'hypnose.

Quand ?

Les jeudis
20, 27 mai
10, 24 juin
1 juillet

14h00 - 15h00

Où ?

Espace Santé Rennaz
Route des Tilles 6A
1847 Rennaz

Prix ?

50.- CHF les 5 séances
ou 10.- CHF par séance

Inscriptions et renseignements ?

058 733 27 24
centreducancer@hopitalrivierachablais.ch

