LA LIGUE CONTRE LE CANCER
LOIRE

Ateliers d'autohypnose

Apprentissage de l'autohypnose et de l'autobienveillance pour mieux vivre votre parcours en oncologie.

Vous êtes suivi(e) en oncologie et souhaitez mieux gérer le stress, la douleur ou les effets secondaires des traitements ? Améliorer votre sommeil ou retrouver de l'énergie ?

Participez à un cycle d'initiation à l'autohypnose en petit groupe de 8 à 10 participant(e)s animé par un professionnel formé à l'hypnose thérapeutique.

- Des exercices simples et accessibles
- Un cadre bienveillant et confidentiel
- Des outils concrets à réutiliser au quotidien



8 séances de 2h

Les jeudis de 14H30 à 16H30
18/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02
10/03 - 25/03 - 8/04 - 9/09

📍 Espace Ligue
4 rue Emile Noirot, 42100 St-Etienne

Infos et inscription :
Ligue contre le cancer - 04 77 32 32 85

Un moment pour vous, à votre rythme, pour retrouver un mieux-être physique et émotionnel.