

Ateliers du Mieux-être

Vous rencontrez des difficultés dans la gestion du stress, de vos pensées, de vos émotions (angoisse), de l'image de soi, du sommeil, des douleurs, des inconforts physiques, des difficultés à avoir des projets...



- > **Activer mes propres ressources :**
détente, confiance, motivation, concentration, lâcher-prise, estime de soi, calme ...
- > **Apprivoiser mes émotions, pensées et comportements dans mon parcours de soin, et acquérir de l'autonomie**
- > **Régénérer mes énergies**
- > **Construire ma boîte à outils "Bien-être" :**
respiration , méditation, auto-hypnose
- > **Exploiter mon plein potentiel :**
conscient et inconscient, corps et esprit

INFORMATIONS PRATIQUES



Séance hebdomadaire



**Au centre Maurice Tubiana,
au RDC**



**5 ateliers de 2h sont
nécessaires** pour
l'apprentissage et la maîtrise
des méthodes transmises



Animés par Heloïse Ribot,
Thérapeute et coach hypnose, PNL, EMDR, EFT



Ateliers offerts par le centre Tubiana
*Les ateliers sont proposés aux patientes en cours
ou post traitement d'un cancer du sein au centre
Maurice Tubiana*



Inscriptions ou renseignements auprès
des manipulateurs et secrétaires



20, Avenue du Capitaine Georges Guynemer
14000 CAEN



02 31 52 20 00

Avec le soutien institutionnel de

Et de l'association



ARIFOR
Association pour le Rôle de l'Infirmière

Lilly