



**TOUS
MOBILISÉS
CONTRE
LE CANCER
DU SEIN**

*Rapport des séances découvertes :
Accompagnez votre guérison du cancer du sein
avec la Sophrologie*

- Le projet existentiel d'une nouvelle vie -



La Sophrologie est une science de la conscience, un art de vivre et une philosophie.

Rédacteur :
Philippe BLANCHARD
SOPHROLOGUE &
Consultant formateur

22 rue Pierre Mendès France 77200 Torcy
06 48 72 86 66
philippe.blanchard@methode-eae.fr
www.methode-eae.fr

Le contexte :

Dans le cadre du mois « Octobre Rose », la communauté de l'agglomération de Paris Vallée de la Marne a organisé des ateliers de Sophrologie.

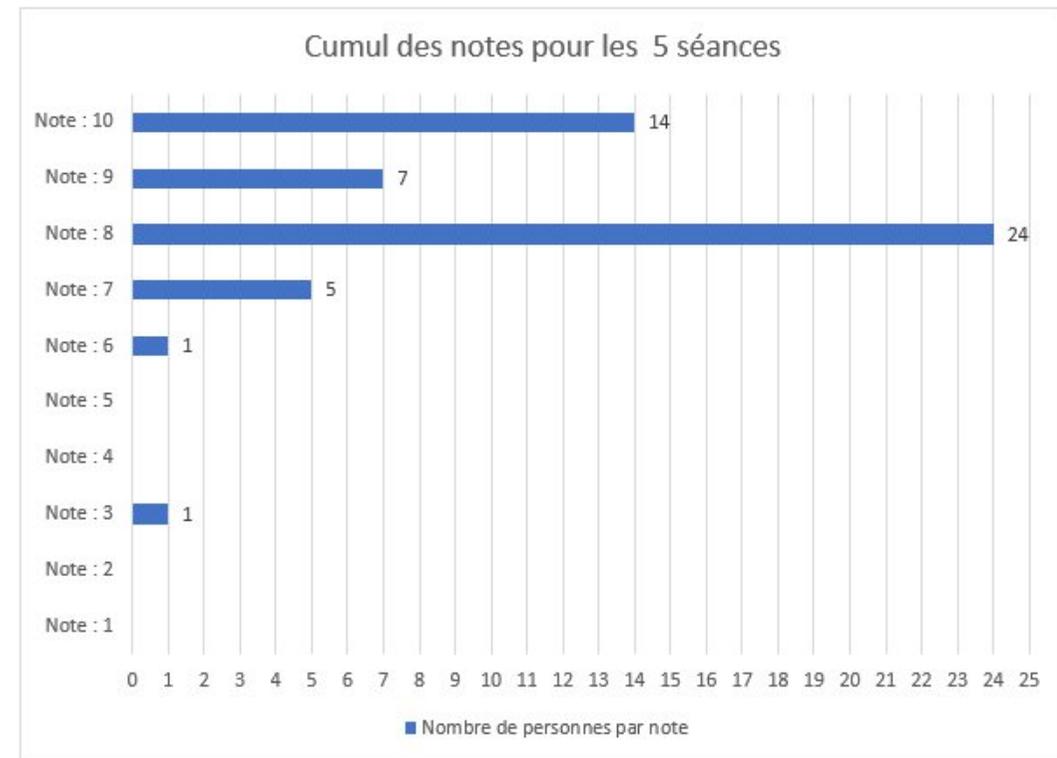
Les réalisations :

5 ateliers de sophrologie ont été réalisés :

- AVIH Bussy-Saint-Martin
- Mairie de Lognes
- Mairie de Brou-sur-Chantereine
- Danièle Casanova Brou-sur-Chantereine
- Mairie de Pontault-Combault

En moyenne $(52 / 5) = 10,4$ personnes étaient présentes.

52 personnes ont réalisé la séance d'une heure



Le rapport des évaluations :

- Les évaluations ont été renseignées à la fin de l'atelier.
- 37 personnes sur 52 ont rédigé des commentaires soit 71%.

Les commentaires avec la note attribuée de 10 :

- Je recommanderais la séance qui était très reposante
- Pas assez long
- Cette une connaissance importante pour améliorer la qualité de vie.
- Relaxant Permet de prendre le temps de se détendre. Prendre du temps pour soi.
- Très bien Très efficace une véritable parenthèse de détente
- Toujours aussi bien. Je suis bien détendue.
- Détente, relaxant, voyage intérieur
- Un recentrage sur soi assuré
- Très bonne découverte
- Très bonne séance
- Très relaxant
- Très relaxant
- ↘ Stress
- OK

Les commentaires avec la note attribuée de 9 :

- Séance très instructive
- 2 heures pour mieux comprendre Merci
- Penser à soi. Être armé(e) face à situation difficile
- Séance très intéressante qui donne envie d'approfondir le sujet

Les commentaires avec la note de 8 :

- C'est un moment pour soi, à refaire
- Apprendre à se détendre même si ce n'est pas que pour le cancer
- Excellente initiation à la Sophro, Merci Philippe
- Tout dépend de l'acceptation de la personne de se faire aider
- Détente, recentrage. J'aurais aimé moins d'explications et plus de pratiques
- Une séance proposée avec de bonnes explications. Elle donne davantage à s'y intéresser. Bon Moment de détente
- Habituee à faire des séances avec ma psy, pas facile de s'adapter à une autre voix et autre méthode. Mais très relaxant.
- A voir sur plusieurs séances. Mais la 1^{ère} de ce jour, est déjà très intéressante en découverte de l'activité avec exercices
- Très positif, apaisant, reposant et donne envie de dormir, tranquillité.
- Oui un grand oui! En séance individuelle.
- Séance agréable et détente garantie
- C'est bien, mais il faut pratiquer régulièrement
- Séance agréable
- Très intéressant
- Bien
- A voir

Les commentaires avec la note de 7 :

- Scan corporel qui détend bien. Je ne vois d'application particulière à la guérison
- Premiers exercices intéressants
Concepts me paraissant abstraits
- RAS

Les deux notes de 6 et 3 n'ont pas de commentaires



*Rapport des ateliers : Accompagnez votre guérison du cancer du sein avec la
Sophrologie*

- Le projet existentiel d'une nouvelle vie -



La force de la Sophrologie est la répétition des vivances des séances.