

# Stage de Sophrologie

## GESTION DE LA DOULEUR

**Samedi 24 janvier 2026 de 10h30 à 12h00**

**Espace Europe, salle Pologne 1er étage, St Egrève**



Lorsqu'on a mal, la douleur accapare toute votre énergie, vous êtes contracté et mentalement indisponible.

A partir d'exercices basés sur la respiration, de visualisation, vous permettez à votre esprit de se plonger dans un état de relaxation profonde, puis accéder à des ressources intérieures insoupçonnées pour apaiser les sensations de douleur et favoriser le bien-être physique.



Réservation obligatoire

[inscriptions@mjc-st-egreve.fr](mailto:inscriptions@mjc-st-egreve.fr)

Renseignements : 04.76.75.47.25

Intervenante: Stéphanie Vuillemin

<https://stephanie-vuillemin.fr/>

13€ adhérents MJC

19€ extérieurs