

L'association SENSI' DREP vous propose 5 séances de pratique de bien-être et de détente corporelle



des séances de sophrologie / relaxation pour les personnes atteintes
de la drépanocytose et leurs familles adultes/adolescents

Les patients souffrants de drépanocytose subissent
d'importantes crises de douleurs aiguës ; elles sont
particulièrement fatigables et sujettes au stress.

**Anxiété, stress, troubles du sommeil, douleurs
corporelles, pensées envahissantes, ...
Si vos journées et vos nuits sont difficiles,
venez vous relaxer !**



Les techniques de relaxation aident progressivement à réduire l'impact du
stress et à retrouver le chemin de la détente corporelle, émotionnelle et
mentale : des pratiques de réflexes naturels de détente, de respiration,
d'automassage, d'ancrage et de relâchement musculaire...

Les pratiques sont simples et accessibles à tous. Elles peuvent ensuite se
pratiquer à la maison, en toute autonomie.

**Les séances sont animées par Natacha Xerri, sophrologue et
relaxologue certifiée au sein de Acorps association**



TARIFS : 10€/SÉANCE AU LIEU DE 60€
5€/SÉANCE POUR LES MEMBRES
LIEU : QUARTIER JARDIN DES PLANTES

HORAIRES DE 13H45 À 15H30
LES LUNDIS 18 & 25/03 - 8 & 15/04
LE MERCREDI 24/04/24



Pour vous inscrire
scannez le QR
code ou envoyez
un mail



 (+33) 06.66.09.78.03

 sensi.drep@gmail.com

Accessible pour les francophones et anglophones

SENSI' DREP association is offering 5 sessions of body relaxation, a time of serenity and well-being

**sophrology / relaxation sessions for people suffering from
sickle cell disease and their family adults / teenagers**



People with sickle cell disease experience significant attacks of acute to severe pain which are particularly exhausting and prone to stress.

Anxiety, stress, sleep disorder, body pain, intrusive thoughts, ...

***If your nights and days are difficults,
come along unwinding !***



Relaxation techniques gradually abate the impact of stress and find the path to mental, emotional and bodily relaxation : practices of natural reflexes of relaxation through natural breathing, self-massage anchoring and release of muscle stiffness...

These practices are simple and accessible to all and can be practiced at home independently.

***The sessions are led by Natacha Xerri, sophrologist and
certified relaxologist within Acorps association***



**FARES : 10€PER SESSION INSTEAD OF 60€
5€/SESSION FOR MEMBERS
LOCATION : QUARTIER JARDIN DES PLANTES**

**TIME SHEET FROM 1H45PM TO 3H30PM
MONDAYS 18 & 25/03 - 8 & 15/04 -
WEDNESDAY 24/04/24**



**To enroll scan the
QR code or
email us**



 **(+33) 06.66.09.78.03**

 **sensi.drep@gmail.com**

Available for French and English speakers