



## **La sophrologie en tant que soin de support**

Karina SONZOGNI, sophrologue

Karina Sonzogni, sophrologue, nous explique ce qu'est la sophrologie, quelles sont ses origines, quelles en sont les modalités d'accompagnement, et ses applications possibles dans le champ du cancer.

### **Ses Origines :**

C'est une pratique née dans les années 60, qui agit sur trois composantes : le physique, le mental et l'émotionnel.

Karina Sonzogni précise sa définition, ses principes, ses nombreux champs d'application et ses limites.

### **Ses modalités d'accompagnement :**

Elle se pratique en séances individuelles ou collectives, en groupes ouverts ou fermés.

### **Sophrologie et cancer :**

La sophrologie est reconnue comme soin de support depuis le 3<sup>ème</sup> plan cancer (2014-2019).

Elle présente différents apports dans la prise en charge du cancer et peut contribuer au soutien des aidants et des soignants.

## **La pratique de la sophrologie :**

Karina Sonzogni termine sa présentation en précisant où, quand, comment pratiquer la sophrologie.

Compte-rendu rédigé par Michèle Thomas, bénévole de l'association A.R.Tu.R. Ce compte-rendu est la propriété d'A.R.Tu.R. et ne peut être utilisé que pour un usage strictement privé. Toute autre utilisation est interdite sans autorisation préalable d'A.R.Tu.R.