



les ateliers du mois de septembre

**PROGRAMME**



**GENOLIER**  
*Centre de Soins de Support*

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

# Les ateliers du mois de septembre – Ouverts à toute personne atteinte d'un cancer et ses proches

Inscriptions: le-centre@swissmedical.net ou +41 79 509 76 50

LUNDI 4 SEPTEMBRE	MARDI 5 SEPTEMBRE	MERCREDI 6 SEPTEMBRE	JEUDI 7 SEPTEMBRE	VENDREDI 8 SEPTEMBRE
<p>15h15 – 16h15 <b>Aérez-vous!</b> <b>Activité physique adaptée*</b> <b>au Bois de Chêne</b> <b>(ou en intérieur selon la météo)</b> Emilie Raynal, Ergothérapeute Une Infirmière Référente en Oncologie Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie <b>*Pour les débutants</b></p>	<p>16h00 – 17h00 <b>Escrime</b> <b>Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer</b> David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer Prix: CHF 30.-/personne</p>	<p>15h15 – 16h15 <b>Dépassez-vous!</b> <b>Activité physique adaptée*</b> <b>au Bois de Chêne</b> <b>(ou en intérieur selon la météo)</b> Christine Mabon, Ergothérapeute Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie et de physiothérapie <b>*Pour les confirmés</b></p>	<p>12h30 – 13h30 <b>Cours de Hatha-Yoga</b> <b>Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!</b> Vildana Vollenweider, Professeure de Yoga certifiée Prix: CHF 25.-/personne</p>	<p>11h00 – 12h30 <b>Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions</b> <b>Se reconnecter à soi: se choisir pour s'aimer</b> <b>(Séance 1)</b> Isabelle Vallon, Coach en estime de soi Prix: CHF 25.-/personne</p>
LUNDI 11 SEPTEMBRE	MARDI 12 SEPTEMBRE	MERCREDI 13 SEPTEMBRE	JEUDI 14 SEPTEMBRE	VENDREDI 15 SEPTEMBRE
<p>13h30 – 15h00 <b>Café rencontre avec les Mairaines du cancer du sein</b> <b>Moment de partage et d'écoute entre femmes traversant un cancer du sein</b> Prix: gratuit</p> <p>15h15 – 16h15 <b>Aérez-vous!</b> <b>Activité physique adaptée*</b> <b>au Bois de Chêne</b> <b>(ou en intérieur selon la météo)</b> Emilie Raynal, Ergothérapeute Une Infirmière Référente en Oncologie Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie <b>*Pour les débutants</b></p>	<p>16h00 – 17h00 <b>Escrime</b> <b>Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer</b> David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer Prix: CHF 30.-/personne</p>	<p>15h15 – 16h15 <b>Dépassez-vous!</b> <b>Activité physique adaptée*</b> <b>au Bois de Chêne</b> <b>(ou en intérieur selon la météo)</b> Christine Mabon, Ergothérapeute Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie et de physiothérapie <b>*Pour les confirmés</b></p>	<p>12h30 – 13h30 <b>Cours de Hatha-Yoga</b> <b>Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!</b> Vildana Vollenweider, Professeure de Yoga certifiée Prix: CHF 25.-/personne</p>	<p>11h00 – 12h30 <b>Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions</b> <b>Image de soi: extérieur et intérieur ne font qu'un – se mettre en valeur</b> <b>(Séance 2)</b> Isabelle Vallon, Coach en estime de soi Prix: CHF 25.-/personne</p>

# Les ateliers du mois de septembre – Ouverts à toute personne atteinte d'un cancer et ses proches

Inscriptions: le-centre@swissmedical.net ou +41 79 509 76 50

LUNDI 18 SEPTEMBRE	MARDI 19 SEPTEMBRE	MERCREDI 20 SEPTEMBRE	JEUDI 21 SEPTEMBRE	VENDREDI 22 SEPTEMBRE
<p>15h15 – 16h15 <b>Aérez-vous!</b> Activité physique adaptée* au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo) Emilie Raynal, Ergothérapeute Une Infirmière Référente en Oncologie Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie *Pour les débutants</p>	<p>16h00 – 17h00 <b>Escrime</b> Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer Prix: CHF 30.-/personne</p>	<p>15h15 – 16h15 <b>Dépassez-vous!</b> Activité physique adaptée* au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo) Christine Mabon, Ergothérapeute Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie et de physiothérapie *Pour les confirmés</p>	<p>12h30 – 13h30 <b>Cours de Hatha-Yoga</b> Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité! Vildana Vollenweider, Professeure de Yoga certifiée Prix: CHF 25.-/personne</p> <p>17h30 – 18h30 <b>Point rencontre Proches Aidants</b> Moment de partage et d'écoute entre proches-aidants Infirmières Référentes, Spécialistes Cliniques en Oncologie et Soins Palliatifs Prix: gratuit</p>	<p>11h00 – 12h30 Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions Votre boussole intérieure: la gestion de vos émotions (Séance 3) Isabelle Vallon, Coach en estime de soi Prix: CHF 25.-/personne</p>
LUNDI 25 SEPTEMBRE	MARDI 26 SEPTEMBRE	MERCREDI 27 SEPTEMBRE	JEUDI 28 SEPTEMBRE	VENDREDI 29 SEPTEMBRE
<p>15h15 – 16h15 <b>Aérez-vous!</b> Activité physique adaptée* au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo) Emilie Raynal, Ergothérapeute Une Infirmière Référente en Oncologie Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie *Pour les débutants</p>	<p>16h00 – 17h00 <b>Escrime</b> Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer Prix: CHF 30.-/personne</p>	<p>15h15 – 16h15 <b>Dépassez-vous!</b> Activité physique adaptée* au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo) Christine Mabon, Ergothérapeute Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie et de physiothérapie *Pour les confirmés</p>	<p>10h00 – 12h00 <b>Atelier de soins des ongles, mains et pieds</b> (incluant un massage thérapeutique) Virginie Marmoux, Socio-esthéticienne diplômée Prix: offert par le Laboratoire La Roche-Posay</p> <p>12h30 – 13h30 <b>Cours de Hatha-Yoga</b> Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité! Vildana Vollenweider, Professeure de Yoga certifiée Prix: CHF 25.-/personne</p> <p>17h00 – 18h00 <b>Sonothérapie ou méditation sonore</b> Soin énergétique à l'aide d'un bol chantant (effets secondaires des traitements, sommeil, douleur, etc.) Eve Ossent, Sonothérapeute certifiée Prix: CHF 25.-/personne</p>	<p>11h00 – 12h30 Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions Reprendre votre pouvoir: la gestion des pensées (Séance 4) Isabelle Vallon, Coach en estime de soi Prix: CHF 25.-/personne</p>

Centre de Soins de Support · Clinique de Genolier · Route du Muids 3 · CH-1272 Genolier · Tél. +41 79 509 76 50 · le-centre@swissmedical.net · wwwgenolier.net

Avec le soutien de:

