

les ateliers du mois d'octobre

PROGRAMME



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

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

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

Inscriptions : [le-centre@swissmedical.net](mailto:le-centre@swissmedical.net) ou +41 79 509 76 50

## LUNDI 2 OCTOBRE

15h15 – 16h15

**Aérez-vous!**

**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**

## MARDI 3 OCTOBRE

16h00 – 17h00

**Escrime**

**Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer**

David Bozier, Maître d'Armes formé

en sport santé et cancer

Prix : CHF 30.-/personne

## MERCREDI 4 OCTOBRE

15h15 – 16h15

**Dépassez-vous!**

**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**

## JEUDI 5 OCTOBRE

12h30 – 13h30

**Cours de Hatha-Yoga**

**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

## VENDREDI 6 OCTOBRE

## LUNDI 9 OCTOBRE

15h15 – 16h15

**Aérez-vous!**

**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**

## MARDI 10 OCTOBRE

16h00 – 17h00

**Escrime**

**Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer**

David Bozier, Maître d'Armes formé

en sport santé et cancer

Prix : CHF 30.-/personne

## MERCREDI 11 OCTOBRE

15h15 – 16h15

**Dépassez-vous!**

**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**

## JEUDI 12 OCTOBRE

12h30 – 13h30

**Cours de Hatha-Yoga**

**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

## VENDREDI 13 OCTOBRE

14h00 – 17h30

**Ateliers Octobre Rose**

- Thérapies énergétiques
- Sophrologie-Hypnose-PNL
- Acupuncture information
- Yoga
- Sonothérapie
- Art-thérapie
- Café rencontre Mairaines Cancer du sein
- Ose-thérapie : Danse Orientale
- Bonne mine – Bon Moral

Inscription : [le-centre@swissmedical.net](mailto:le-centre@swissmedical.net)

ou +41 79 509 76 50



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

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

LUNDI 16 OCTOBRE	MARDI 17 OCTOBRE	MERCREDI 18 OCTOBRE	JEUDI 19 OCTOBRE	VENDREDI 20 OCTOBRE
<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>Élégance 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>17h30 – 18h30 <b>Point rencontre Proches Aidants</b> <b>Moment de partage et d'écoute entre proches-aidants</b> Infirmières Référentes, Spécialistes Cliniques en Oncologie et Soins Palliatifs Prix: gratuit</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 23 OCTOBRE	MARDI 24 OCTOBRE	MERCREDI 25 OCTOBRE	JEUDI 26 OCTOBRE	VENDREDI 27 OCTOBRE
<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>Élégance 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>14h00 - 15h00 <b>Coaching retour à l'emploi</b> <b>Comment bien se préparer pour le retour à l'emploi après les traitements?</b> Christel Lafosse, Coach certifiée rix: CHF 25.-/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>10h00 – 12h00 <b>Atelier de soins des ongles, mains et pieds</b> <b>(incluant un massage thérapeutique)</b> Virginie Marmoux, Socio-esthéticienne diplômée Prix: offert par le Laboratoire La Roche-Posay</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>17h00 – 18h00 <b>Sonothérapie ou méditation sonore</b> <b>Soin énergétique à l'aide d'un bol chantant (effets secondaires des traitements, sommeil, douleur, etc.)</b> Eve Ossent, Sonothérapeute 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 d'octobre – Ouverts à toute personne atteinte d'un cancer et ses proches

Inscriptions : [le-centre@swissmedical.net](mailto:le-centre@swissmedical.net) ou +41 79 509 76 50

## LUNDI 30 OCTOBRE

15h15 – 16h15

**Aérez-vous!**

**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**

## MARDI 31 OCTOBRE

16h00 – 17h00

**Escrime**

**Elégance et combativité pour**

**mieux faire face au cancer**

David Bozier, Maître d'Armes formé

en sport santé et cancer

Prix : CHF 30.-/personne

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:

