



les ateliers du mois de décembre

PROGRAMME



GENOLIER
Centre de Soins de Support

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

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

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

LUNDI 4 DÉCEMBRE

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 5 DÉCEMBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier, Maître d'Armes formé

en sport santé et cancer

Prix: CHF 30.-/personne

MERCREDI 6 DÉCEMBRE

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 7 DÉCEMBRE

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 8 DÉCEMBRE

11h00 – 12h30

Reprendre le pouvoir sur

vos pensées et vos émotions

Les freins de l'évolution:

la gestion de vos peurs

(Séance 6)

Isabelle Vallon, Coach en estime de soi

Prix: CHF 25.-/personne

13h30 – 15h00

Reprendre le pouvoir sur

vos pensées et vos émotions

Les freins de l'évolution:

la gestion de vos peurs

(Séance 6)

Isabelle Vallon, Coach en estime de soi

Prix: CHF 25.-/personne

LUNDI 11 DÉCEMBRE

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 12 DÉCEMBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier, Maître d'Armes formé

en sport santé et cancer

Prix: CHF 30.-/personne

MERCREDI 13 DÉCEMBRE

09h30 – 11h30

Art-thérapie

Mon corps danse (danse)

Richard Zahno, Art-thérapeute certifié

Prix: CHF 50.-/personne

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 14 DÉCEMBRE

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

Dès 14h00

Atelier de confection

Gnomes de Noël en macramé

Rachel Nembrini,

Infirmière Référente en Oncologie

Suivi d'un goûter de Noël

avec l'équipe du Centre de Soins

de Support

Prix: offert par la Clinique de Genolier

VENDREDI 15 DÉCEMBRE

13h00 – 15h00

Look Good Feel Better

Atelier de maquillage

Dessinez un sourire sur votre visage!

Isabelle Vallon, Coach en image de soi

Prix: offert par la Fondation LGFB

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

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

LUNDI 18 DÉCEMBRE

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 19 DÉCEMBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier, Maître d'Armes formé

en sport santé et cancer

Prix: CHF 30.- /personne

MERCREDI 20 DÉCEMBRE

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**

17h00 – 18h00

Sonothérapie ou méditation sonore

Soin énergétique à l'aide d'un bol

chantant (effets secondaires des traitements, sommeil, douleur, etc.)

Eve Ossent, Sonothérapeute certifiée

Prix: CHF 25.- / personne

JEUDI 21 DÉCEMBRE

10h00 – 12h00

Atelier de soins des ongles,

mains et pieds

(incluant un massage thérapeutique)

Virginie Marmoux,

Socio-esthéticienne diplômée

Prix: offert par le Laboratoire La Roche-Posay

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 22 DÉCEMBRE

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:

