



les ateliers de l'été

PROGRAMME



GENOLIER
Centre de Soins de Support

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Ateliers ouverts à toute personne atteinte d'une maladie grave, invalidante ou chronique et ses proches

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

LUNDI 1^{ER} JUILLET

15h15 – 16h15
Aérez-vous!
Activité physique adaptée pour les débutants au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)
Emilie Raynal, Ergothérapeute
Une Infirmière Référente en Oncologie
Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 2 JUILLET

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 3 JUILLET

15h15 – 16h15
Dépassez-vous!
Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)
Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute
Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie et de physiothérapie

JEUDI 4 JUILLET

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

16h30 – 17h30
Cours de Qi Gong
Méditation en mouvement lent associé à la respiration
Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée
Prix: CHF 25.-/personne

VENDREDI 5 JUILLET

11h00 – 12h30
Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions
Les freins de l'évolution: vos croyances limitantes (Séance 5)
Isabelle Vallon, Coach en estime de soi
Prix: CHF 25.-/personne

LUNDI 8 JUILLET

MARDI 9 JUILLET

MERCREDI 10 JUILLET

15h15 – 16h15
Dépassez-vous!
Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)
Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute
Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie et de physiothérapie

JEUDI 11 JUILLET

Sortie spéciale du mois de juillet
11h00 _ 15h00
Rando – Pique-nique aux Ruines d'Oujon
Infirmières Référentes en Oncologie
Prix: gratuit (environ 5 km de marche)

16h30 – 17h30
Cours de Qi Gong
Méditation en mouvement lent associé à la respiration
Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée
Prix: CHF 25.-/personne

VENDREDI 12 JUILLET

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

LUNDI 15 JUILLET

MARDI 16 JUILLET

MERCREDI 17 JUILLET

15h15 – 16h15
Dépassez-vous!
Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)
Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute
Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie et de physiothérapie

JEUDI 18 JUILLET

12h30 – 13h30
Cours de Hatha-Yoga
Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!
Maelle Louvet-Loufani, Professeure de Yoga certifiée
Prix: CHF 25.-/personne

16h30 – 17h30
Cours de Qi Gong
Méditation en mouvement lent associé à la respiration
Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée
Prix: CHF 25.-/personne

VENDREDI 19 JUILLET

Ateliers ouverts à toute personne atteinte d'une maladie grave, invalidante ou chronique et ses proches

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

LUNDI 22 JUILLET

14h00 – 15h00

Initiation à l'EFT

(Emotional Freedom Techniques)

Technique combinant des éléments de psychologie cognitive avec la stimulation de points d'acupressure pour aider à libérer les traumatismes, apaiser les émotions perturbatrices et diminuer les symptômes physiques

Nathalie Chanteclair, Certifiée EFT

Prix : CHF 25.-/personne

15h15 – 16h15

Aérez-vous!

Activité physique adaptée

pour les débutants au Bois de Chêne

(ou en intérieur selon la météo)

Emilie Raynal, Ergothérapeute

Une Infirmière Référente en Oncologie

Prix : sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 23 JUILLET

13h30 – 15h30

Loisir créatif en macramé

Technique de fils tressés

et noués qui provient d'Orient

Rachel Nembrini, Infirmière Référente

Centre d'oncologie

Prix : offert par la Clinique de Genolier

MERCREDI 24 JUILLET

15h15 – 16h15

Dépassez-vous!

Activité physique adaptée

pour les confirmés au Bois de Chêne

(ou en intérieur selon la météo)

Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute

Prix : sur prescription médicale d'ergothérapie

et de physiothérapie

JEUDI 25 JUILLET

12h30 – 13h30

Cours de Hatha-Yoga

Donner du mouvement à son corps :

sentir et ressentir, un flow pour plus

de sérénité!

Maelle Louvet-Loufini, Professeure de Yoga certifiée

Prix : CHF 25.-/personne

VENDREDI 26 JUILLET

LUNDI 29 JUILLET

15h15 – 16h15

Aérez-vous!

Activité physique adaptée

pour les débutants au Bois de Chêne

(ou en intérieur selon la météo)

Emilie Raynal, Ergothérapeute

Une Infirmière Référente en Oncologie

Prix : sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 30 JUILLET

Activité de l'été

13h30 - 15h30

Sortie Navigation

Sur le Léman en voilier

(départ Nyon)

Simone Zünd, Monitrice certifiée

sports nautiques

Prix : CHF 50.-/personne

MERCREDI 31 JUILLET

15h15 – 16h15

Dépassez-vous!

Activité physique adaptée

pour les confirmés au Bois de Chêne

(ou en intérieur selon la météo)

Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute

Prix : sur prescription médicale d'ergothérapie

et de physiothérapie

JEUDI 1^{ER} AOÛT – FÉRIÉ

VENDREDI 2 AOÛT

Ateliers ouverts à toute personne atteinte d'une maladie grave, invalidante ou chronique et ses proches

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

LUNDI 5 AOÛT

15h15 – 16h15
Aérez-vous!
Activité physique adaptée
pour les débutants au Bois de Chêne
(ou en intérieur selon la météo)
Emilie Raynal, Ergothérapeute
Une Infirmière Référente en Oncologie
Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 6 AOÛT

MERCREDI 7 AOÛT

15h15 – 16h15
Dépassez-vous!
Activité physique adaptée
pour les confirmés au Bois de Chêne
(ou en intérieur selon la météo)
Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute
Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie
et de physiothérapie

JEUDI 8 AOÛT

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 9 AOÛT

LUNDI 12 AOÛT

15h15 – 16h15
Aérez-vous!
Activité physique adaptée
pour les débutants au Bois de Chêne
(ou en intérieur selon la météo)
Emilie Raynal, Ergothérapeute
Une Infirmière Référente en Oncologie
Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 13 AOÛT

MERCREDI 14 AOÛT

15h15 – 16h15
Dépassez-vous!
Activité physique adaptée
pour les confirmés au Bois de Chêne
(ou en intérieur selon la météo)
Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute
Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie
et de physiothérapie

JEUDI 15 AOÛT

Sortie spéciale du mois d'août
11h00 – 15h00
Rando – Pique-nique aux Fruitières de Nyon
Infirmières Référentes en Oncologie
Prix : gratuit (environ 5 km de marche)
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
16h30 – 17h30
Cours de Qi Gong
**Méditation en mouvement lent associé
à la respiration**
Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée
Prix: CHF 25.-/personne

VENDREDI 16 AOÛT

Ateliers ouverts à toute personne atteinte d'une maladie grave, invalidante ou chronique et ses proches

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

LUNDI 19 AOÛT

15h15 – 16h15
Aérez-vous!
Activité physique adaptée
pour les débutants 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 20 AOÛT

MERCREDI 21 AOÛT

15h15 – 16h15
Dépassez-vous!
Activité physique adaptée
au Bois de Chêne
(ou en intérieur selon la météo)
Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute
Prix : sur prescription médicale d'ergothérapie
et de physiothérapie
* Pour les confirmés

JEUDI 22 AOÛT

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

16h30 – 17h30
Cours de Qi Gong
Méditation en mouvement lent associé
à la respiration
Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée
Prix : CHF 25.-/personne

VENDREDI 23 AOÛT

16h00-17h00
**Se reconnecter à soi grâce à la
Sonothérapie et au Qi gong**
Eve Ossent, Sonothérapeute certifiée
Valérie Bize, Professeure de Qi Gong
certifiée
Prix : offert par Genolier Foundation

LUNDI 26 AOÛT

15h15 – 16h15
Aérez-vous!
Activité physique adaptée
pour les débutants au Bois de Chêne
(ou en intérieur selon la météo)
Emilie Raynal, Ergothérapeute
Une Infirmière Référente en Oncologie
Prix : sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 27 AOÛT

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 28 AOÛT

15h15 – 16h15
Dépassez-vous!
Activité physique adaptée
au Bois de Chêne
(ou en intérieur selon la météo)
Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute
Prix : sur prescription médicale d'ergothérapie
et de physiothérapie
* Pour les confirmés

JEUDI 29 AOÛT

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

16h30 – 17h30
Cours de Qi Gong
Méditation en mouvement lent associé
à la respiration
Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée
Prix : CHF 25.-/personne

VENDREDI 30 AOÛT

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:

