



les ateliers du mois de juin

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 3 JUIN

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 4 JUIN

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 5 JUIN

## JEUDI 6 JUIN

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 7 JUIN

11h00 – 12h30

Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions

Se reconnecter à soi:

**se choisir pour s'aimer**

**(Séance 1)**

Isabelle Vallon, Coach en estime de soi

Prix: CHF 25.-/personne

## LUNDI 10 JUIN

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 11 JUIN

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 12 JUIN

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 13 JUIN

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 14 JUIN

11h00 – 12h30

Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions

Image de soi : extérieur et intérieur ne font qu'un –

**se mettre en valeur**

**(Séance 2)**

Isabelle Vallon, Coach en estime de soi

Prix: CHF 25.-/personne

# 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 17 JUIN	MARDI 18 JUIN	MERCREDI 19 JUIN	JEUDI 20 JUIN	VENDREDI 21 JUIN
<p>15h15 – 16h15 <b>Aérez-vous!</b> 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</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><b>Table ronde – Suivie d'un brunch</b> 12h00 – 13h30 L'hormonomodulation, parlons-en Dr Fuhrmann Edya, Oncologue médical, Clinique de Genolier Prix : gratuit</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>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>16h30 – 17h30 <b>Cours de Qi Gong</b> Méditation en mouvement lent associé à la respiration Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée Prix : CHF 25.- /personne</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> <p>14h00 – 16h00 <b>Espace de rencontre et de partage avec les Marseillaises Cancer du sein</b> Prix : gratuit</p>
LUNDI 24 JUIN	MARDI 25 JUIN	MERCREDI 26 JUIN	JEUDI 27 JUIN	VENDREDI 28 JUIN
<p>15h15 – 16h15 <b>Aérez-vous!</b> 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</p>	<p><b>Loisir créatif</b> 13h30 – 15h30 Le macramé, une technique de fils tressés et noués qui provient d'Orient Rachel Nembrini Infirmière Référente centre d'oncologie Prix : offert par la Clinique de Genolier</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>10h00-12h00 <b>Atelier de soins de la peau et des cicatrices</b> 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>16h30 – 17h30 <b>Cours de Qi Gong</b> Méditation en mouvement lent associé à la respiration Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée Prix : CHF 25.- /personne</p>	<p><b>Sortie reconnexion à la nature</b> 13h00 – 16h30 Rando – Sonothérapie (Environ 5 km de randonnée suivie d'une séance de sonothérapie en pleine nature) Infirmières Référentes en Oncologie Eve Ossent, Sonothérapeute certifiée Prix : offert par Genolier Foundation</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:

