



les ateliers du mois d'octobre

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 30 SEPTEMBRE

10h00 – 12h00

Comment prendre soin de ses mains et de ses pieds pendant les traitements

Virginie Marmoux, Socio-esthéticienne

- Atelier offert par La Roche Posay

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

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer

en sport santé et cancer

MERCREDI 2 OCTOBRE

15h15 – 16h15

Dépassez-vous!

Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)

Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute

- Sur prescription médicale de physiothérapie

17h30 – 18h30

Cours de Qi Gong

Méditation en mouvement lent associé à la respiration

Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée

JEUDI 3 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

VENDREDI 4 OCTOBRE

15h00 – 16h30

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

LUNDI 7 OCTOBRE

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

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 8 OCTOBRE

OCTOBRE ROSE

13h30 – 16h00

Atelier découverte – Peinture

Mixed media sur papier

Nuances de rose,

à la rencontre de votre créativité

Béatrice Dauge, Artiste contemporaine



16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer

en sport santé et cancer

MERCREDI 9 OCTOBRE

15h15 – 16h15

Dépassez-vous!

Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)

Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute

- Sur prescription médicale de physiothérapie

17h30 – 18h30

Cours de Qi Gong

Méditation en mouvement lent associé à la respiration

Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée

JEUDI 10 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

VENDREDI 11 OCTOBRE

10h00 – 11h30

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

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 14 OCTOBRE

10h00 – 12h00

Atelier socio-esthétique

Chute des cils et des sourcils,
des solutions existent : apprenez
les gestes des maquilleuses

Virginie Marmoux, Socio-esthéticienne

- Atelier offert par La Roche Posay

OCTOBRE ROSE

13h30 – 16h00

Atelier découverte – Peinture

Mixed media sur papier

Nuances de rose,

à la rencontre de votre créativité

Béatrice Dauge, Artiste contemporaine



MARDI 15 OCTOBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour
mieux faire face au cancer

David Bozier, Maître d'Armes formé
en sport santé et cancer

MERCREDI 16 OCTOBRE

15h15 – 16h15

Dépassez-vous!

Activité physique adaptée pour
les confirmés au Bois de Chêne
(ou en intérieur selon la météo)

Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute

- Sur prescription médicale de physiothérapie

17h30 – 18h30

Cours de Qi Gong

Méditation en mouvement lent
associé à la respiration

Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée

JEUDI 17 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

VENDREDI 18 OCTOBRE

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

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

LUNDI 21 SEPTEMBRE

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

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 22 OCTOBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour
mieux faire face au cancer

David Bozier, Maître d'Armes formé
en sport santé et cancer

MERCREDI 23 OCTOBRE

15h15 – 16h15

Dépassez-vous!

Activité physique adaptée pour
les confirmés au Bois de Chêne
(ou en intérieur selon la météo)

Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute

- Sur prescription médicale de physiothérapie

17h30 – 18h30

Cours de Qi Gong

Méditation en mouvement lent
associé à la respiration

Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée

JEUDI 24 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

VENDREDI 25 OCTOBRE

13h00 – 14h30

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

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 28 OCTOBRE

Nouveau

14h00 – 15h00

Comment utiliser l'EFT (Emotional Freedom Techniques) pour apaiser les douleurs physiques ?

Une technique simple utilisant la stimulation de points d'acupression

Nathalie Chanteclair, Praticienne certifiée EFT

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

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 29 OCTOBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer

MERCREDI 30 OCTOBRE

15h15 – 16h15

Dépassez-vous!

Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)

Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute

- Sur prescription médicale de physiothérapie

18h30 Cours de Qi Gong

Méditation en mouvement lent associé à la respiration

Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée

JEUDI 31 OCTOBRE

Sortie spéciale du mois

13h00 – 16h00

Les merveilleuses couleurs d'automne
Randonnée à l'Arboretum d'Aubonne (environ 5 km de marche)

Infirmières Référentes en Oncologie

- Prévoir CHF 10.- pour le droit d'entrée

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

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

**Faites un don avec
TWINT !**



Scannez le code QR avec l'app TWINT



Confirmez le montant et le don



**GENOLIER
FOUNDATION**

Ces ateliers sont offerts* par Genolier Foundation, permettant ainsi à tout un chacun d'en bénéficier, indépendamment de ses moyens financiers. Vous voulez contribuer à pérenniser cette aide ? Alors faites un petit don par Twint ou directement dans l'urne installée au Centre de Soins de Support – chaque franc compte! MERCI!

*Sauf autre mention

