



les ateliers du mois de novembre

## 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 4 NOVEMBRE

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 5 NOVEMBRE

16h00 – 17h00

**Escrime**

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

## MERCREDI 6 NOVEMBRE

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

## JEUDI 7 NOVEMBRE

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 8 NOVEMBRE

10h00 – 11h30

**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

16h00 – 17h00

**Cours de Qi Gong**

**Méditation en mouvement lent associé à la respiration**

Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée

## LUNDI 11 NOVEMBRE

10h00 – 12h00

**Renouer avec son corps après la chirurgie, les gestes pour prendre soins de sa peau**

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 12 NOVEMBRE

16h00 – 17h00

**Escrime**

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

## MERCREDI 13 NOVEMBRE

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

## JEUDI 14 NOVEMBRE

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 15 NOVEMBRE

10h30 – 12h00

**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

13h00 – 15h00

**Look Good Feel Better**

**Atelier de maquillage: dessinez un sourire sur votre visage!**

Isabelle Vallon, Coach en image de soi

- Offert par la Fondation LGFB

16h00 – 17h00

**Cours de Qi Gong**

**Méditation en mouvement lent associé à la respiration**

Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée

# 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 18 NOVEMBRE

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 19 NOVEMBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

## MERCREDI 20 NOVEMBRE

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

## JEUDI 21 NOVEMBRE

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

**13h00 – 16h00 Sortie spéciale du mois**

Randonnée dans la région

(environ 5 km de marche)

Infirmières Référentes en Oncologie

## VENDREDI 22 NOVEMBRE

10h00 – 11h30

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

16h00 – 17h00

Cours de Qi Gong

Méditation en mouvement lent associé à la respiration

Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée

## LUNDI 25 NOVEMBRE

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 26 NOVEMBRE

**13h30 – 15h30 Atelier créatif**

Confections de Noël en macramé

Suivi d'un goûter de Noël avec l'équipe du Centre de Soins de Support

Rachel Nembrini, Infirmière Référente Centre d'oncologie

- Offert par la Clinique de Genolier

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

## MERCREDI 27 NOVEMBRE

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

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

## JEUDI 28 NOVEMBRE

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 29 NOVEMBRE

10h00 – 11h30

Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions  
Reprendre votre pouvoir: la gestion des pensées (Séance 4)

Isabelle Vallon, Coach en estime de soi

16h00 – 17h00

Cours de Qi Gong

Méditation en mouvement lent associé à la respiration

Valérie Bize, Professeure de Qi Gong 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

