



les ateliers du mois de février

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 FÉVRIER

14h00 – 15h00

**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 4 FÉVRIER

16h00 – 17h00

**Escrime**

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

## MERCREDI 5 FÉVRIER

15h15 – 16h45

**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 6 FÉVRIER

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 7 FÉVRIER

16h00 – 17h00

**Cours de Qi Gong**

Méditation en mouvement lent associé à la respiration

Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée

## LUNDI 10 FÉVRIER

10h00 – 12h00

**Atelier socio-esthétique**

Chute des cils et des sourcils, des solutions existent

Virginie Marmoux, Socio-esthéticienne

- Atelier offert par La Roche Posay

14h00 – 15h00

**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 11 FÉVRIER

**Atelier créatif**  
suivi d'une douceur avec l'équipe du Centre de Soins de Support

13h30 – 15h30

**Confections de décorations en macramé**

Sandra Deflon,  
Infirmière Référente en Oncologie

16h00 – 17h00

**Escrime**

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

## MERCREDI 12 FÉVRIER

15h15 – 16h45

**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 13 FÉVRIER

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

**Sortie spéciale du mois**

13h30 – 16h00

**Randonnée dans la région (environ 5 km)**

Infirmières Référentes en Oncologie

## VENDREDI 14 FÉVRIER

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 17 FÉVRIER

14h00 – 15h00

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 18 FÉVRIER

Atelier créatif suivi d'une douceur avec l'équipe du Centre de Soins de Support

13h30 – 15h30

Confections de décorations en macramé

Sandra Deflon,  
Infirmière Référente en Oncologie

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

## MERCREDI 19 FÉVRIER

15h15 – 16h45

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 20 FÉVRIER

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

Nouveau

14h00 – 16h00

Atelier photolangage

L'utilisation de la photographie est variée. On peut travailler à partir d'images recueillies dans des magazines ou de photographies personnelles apportées lors des séances par les participants.

C'est une démarche créative et personnelle où plusieurs techniques viennent favoriser le lâcher prise et la créativité (art-thérapie ou photographie thérapeutique, écriture, collage, etc.).

Christelle Galand,  
Photographe et photo-thérapeute

## VENDREDI 21 FÉVRIER

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 24 FÉVRIER

14h00 – 15h00

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

16h00 – 17h00

Découvrez comment utiliser l'EFT (Emotional Freedom Techniques) pour apaiser les douleurs physiques. Une technique simple utilisant la stimulation de points d'acupression. On l'emploie souvent pour apaiser des problèmes émotionnels, mais elle est également efficace sur les symptômes physiques (douleurs occasionnelles, chroniques, neurogènes, etc.)

Nathalie Chanteclair, Praticienne certifiée EFT

## MARDI 25 FÉVRIER

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

## MERCREDI 26 FÉVRIER

15h15 – 16h45

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 27 FÉVRIER

**Nouveau**

10h00 – 11h30

Atelier nutrition

L'alimentation pendant les traitements

Talitha Berreby, Diététicienne nutritionniste

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 28 FÉVRIER

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



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

