



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 30 JUIN

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

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

Emilie Raynal, Ergothérapeute

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 1^{ER} JUILLET

MERCREDI 2 JUILLET

12h15 – 13h00

Gym douce

Inspirée du Tai Chi et du Qi gong

Valérie Bize, Physiothérapeute certifié

- Sur prescription médicale de physiothérapie

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 3 JUILLET

12h30 – 13h30

Cours de Hatha-Yoga

Donner du mouvement à son corps : sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!

Vidana Vollenweider,

Professeure de Yoga certifiée

VENDREDI 4 JUILLET

LUNDI 7 JUILLET

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

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

Emilie Raynal, Ergothérapeute

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 8 JUILLET

MERCREDI 9 JUILLET

12h15 – 13h00

Gym douce

Inspirée du Tai Chi et du Qi gong

Valérie Bize, Physiothérapeute certifié

- Sur prescription médicale de physiothérapie

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 10 JUILLET

Sortie rando

10h30 – 15h30

Randonnée pique-nique

dans la région (environ 6.5 km)

Infirmières Référentes en Oncologie

VENDREDI 11 JUILLET

12h30 – 13h30

Cours de Hatha-Yoga

Donner du mouvement à son corps : sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!

Vidana Vollenweider,

Professeure de Yoga 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 14 JUILLET

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

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

Emilie Raynal, Ergothérapeute

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 15 JUILLET

MERCREDI 16 JUILLET

12h15 – 13h00

Gym douce

Inspirée du Tai Chi et du Qi gong

Valérie Bize, Physiothérapeute certifié

- Sur prescription médicale de physiothérapie

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 17 JUILLET

12h30 – 13h30

Cours de Hatha-Yoga

Donner du mouvement à son corps : sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!

Vidana Vollenweider,

Professeure de Yoga certifiée

VENDREDI 18 JUILLET

Sortie nautique

10h00 – 11h45

Stand-up Paddle

Initiation sur le Léman (Nyon)

Simone Zünd,

Monitrice certifiée sports nautiques

- Prix : CHF 50.-/personne

LUNDI 21 JUILLET

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

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

Emilie Raynal, Ergothérapeute

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 22 JUILLET

MERCREDI 23 JUILLET

12h15 – 13h00

Gym douce

Inspirée du Tai Chi et du Qi gong

Valérie Bize, Physiothérapeute certifié

- Sur prescription médicale de physiothérapie

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 24 JUILLET

12h30 – 13h30

Cours de Hatha-Yoga

Donner du mouvement à son corps : sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!

Vidana Vollenweider,

Professeure de Yoga certifiée

VENDREDI 25 JUILLET

16h00 – 17h00

Découvrez comment utiliser l'EFT (Emotional Freedom Techniques)

pour apaiser les douleurs physiques. Aussi appelée «Tapping», cette technique simple utilise 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

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 JUILLET

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

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

Emilie Raynal, Ergothérapeute

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 29 JUILLET

MERCREDI 30 JUILLET

12h15 – 13h00

Gym douce

Inspirée du Tai Chi et du Qi gong

Valérie Bize, Physiothérapeute certifié

- Sur prescription médicale de physiothérapie

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 31 JUILLET

12h30 – 13h30

Cours de Hatha-Yoga

Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!

Vidana Vollenweider,

Professeure de Yoga certifiée

VENDREDI 1^{ER} AOÛT – FÉRIÉ

LUNDI 4 AOÛT

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

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

Emilie Raynal, Ergothérapeute

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 5 AOÛT

MERCREDI 6 AOÛT

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 7 AOÛT

12h30 – 13h30

Cours de Hatha-Yoga

Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!

Vidana Vollenweider,

Professeure de Yoga certifiée

VENDREDI 8 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 11 AOÛT

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

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

Emilie Raynal, Ergothérapeute

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 12 AOÛT

MERCREDI 13 AOÛT

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 14 AOÛT

12h30 – 13h30

Cours de Hatha-Yoga

Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!

Vidana Vollenweider,

Professeure de Yoga certifiée

VENDREDI 15 AOÛT

LUNDI 18 AOÛT

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

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

Emilie Raynal, Ergothérapeute

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 19 AOÛT

MERCREDI 20 AOÛT

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 21 AOÛT

Sortie rando

10h30 – 15h30

Randonnée pique-nique dans la région (environ 6.5 km)

Infirmières Référentes en Oncologie

12h30 – 13h30

Cours de Hatha-Yoga

Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!

Vidana Vollenweider,

Professeure de Yoga certifiée

VENDREDI 22 AOÛT

Sortie nautique

13h30 – 15h30

Navigation sur le Léman en voilier (départ Nyon)

Simone Zünd,

Monitrice certifiée sports nautiques

- Prix : CHF 50.-/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 25 AOÛT

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

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

Emilie Raynal, Ergothérapeute

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 26 AOÛT

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

MERCREDI 27 AOÛT

12h15 – 13h00

Gym douce

Inspirée du Tai Chi et du Qi gong

Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée

- Sur prescription médicale de physiothérapie

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 28 AOÛT

12h30 – 13h30

Cours de Hatha-Yoga

Donner du mouvement à son corps : sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!

Vidana Vollenweider,

Professeure de Yoga certifiée

14h00-16h00

Atelier Résilience

Chacun de nous a des ressources insoupçonnées, même dans les moments les plus difficiles. Dans un environnement bienveillant, explorez, partagez, et repartez avec des trucs et astuces pour renforcer votre résilience au quotidien

Nataëlle Delacroix, Coach certifiée ICS

VENDREDI 29 AOÛT

9h30 – 11h00 (Séance 1)

Atelier coaching

Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions

Se reconnecter à soi : se choisir pour s'aimer

Isabelle Vallon,

Coach en estime de soi

**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 (prescription médicale ou forfait de participation)

