



les ateliers du mois de septembre

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 1^{ER} SEPTEMBRE

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 2 SEPTEMBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

MERCREDI 3 SEPTEMBRE

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 4 SEPTEMBRE

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

VENREDI 5 SEPTEMBRE

09h30 – 11h00 (Séance 2)

Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions
Méditation pleine conscience

Isabelle Vallon,

Coach en estime de soi

LUNDI 8 SEPTEMBRE

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 9 SEPTEMBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

MERCREDI 10 SEPTEMBRE

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 11 SEPTEMBRE

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

VENREDI 12 SEPTEMBRE

09h30 – 11h00 (Séance 3)

Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions
Votre boussole intérieure: la gestion de vos émotions

Isabelle Vallon,

Coach en estime de soi

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,

Coach 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 15 SEPTEMBRE

En exclusivité

9h30 – 12h00

Atelier Sérénité

Une matinée pour se ressourcer à la clinique Nescens

– Atelier méditation

– Yoga revitalisant

– Soins personnalisés pour révéler naturellement l'éclat de la peau

– Rituel beauté

- Atelier offert par la clinique Nescens

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 16 SEPTEMBRE

Lunch avec les Mairaines cancer du sein

12h00 – 13h30

«Cancer du sein et féminité»

Echanges autour de l'image de soi: être femme pendant et après un cancer du sein

Association les «Mairaines cancer du sein»

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier, Maître d'Armes

formé en sport santé et cancer

MERCREDI 17 SEPTEMBRE

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 18 SEPTEMBRE

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

Rencontre

14h30-16h00

Maladie et travail, faisons le point sur vos droits

Suzana Zeballos, Assistante sociale de la Ligue vaudoise contre le cancer

VENDREDI 19 SEPTEMBRE

09h30 – 11h00 (Séance 4)

Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions
Reprendre votre pouvoir: la gestion de vos pensées

Isabelle Vallon,

Coach en estime de soi

LUNDI 22 SEPTEMBRE

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 23 SEPTEMBRE

13h30 – 15h30

Atelier créatif

Confections de décorations

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

Sandra Defflon,

Infirmière Référente en Oncologie

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier, Maître d'Armes

formé en sport santé et cancer

MERCREDI 24 SEPTEMBRE

10h00 – 11h00

Atelier nutrition

Prendre soin de son microbiote

Talitha Berreby, Diététicienne nutritionniste

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 25 SEPTEMBRE

Sortie spéciale du mois

11h00 – 15h30

Rando pique-nique dans la région (selon la météo)

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!

Vildana Vollenweider,

Professeure de Yoga certifiée

VENDREDI 26 SEPTEMBRE

09h30 – 11h00 (Séance 5)

Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions
Les freins de l'évolution: vos croyances limitantes

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 29 SEPTEMBRE

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

14h00 – 15h30

Routine bonne mine et maquillage correcteur

Virginie Marmoux, Socio-estéticienne

- Atelier offert par La Roche Posay

MARDI 30 SEPTEMBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

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

