



les ateliers du mois de janvier

PROGRAMME



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 5 JANVIER	MARDI 6 JANVIER	MERCREDI 7 JANVIER	JEUDI 8 JANVIER	VENDREDI 9 JANVIER
	<p>16h00 – 17h00 Escrime Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer</p>	<p>12h30 – 13h15 Gym douce Inspirée du Tai Chi et du Qi gong Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée • Sur prescription médicale de physiothérapie</p> <p>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</p>	<p>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</p>	
LUNDI 12 JANVIER	MARDI 13 JANVIER	MERCREDI 14 JANVIER	JEUDI 15 JANVIER	VENDREDI 16 JANVIER
<p>14h00 – 15h30 Chute des cils et sourcils Apprenez les 3 techniques rapides pour redessiner vos sourcils Virginie Marmoux, Socio-estéticienne • Atelier offert par La Roche Posay</p>	<p>13h30 – 15h30 Atelier créatif Suivi d'une douceur avec l'équipe du Centre de Soins de Support Sandra Defflon, Infirmière Référente en Oncologie</p> <p>16h00 – 17h00 Escrime Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer</p>	<p>12h30 – 13h15 Gym douce Inspirée du Tai Chi et du Qi gong Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée • Sur prescription médicale de physiothérapie</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>16h30 – 17h30 Atelier Sophrologie Christel Lafosse, Sophrologue certifiée</p>	

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 19 JANVIER	MARDI 20 JANVIER	MERCREDI 21 JANVIER	JEUDI 22 JANVIER	VENDREDI 23 JANVIER
<p>9h30 – 12h00</p> <p>Atelier Serenité</p> <p>Une matinée pour se ressourcer à la clinique Nescens</p> <ul style="list-style-type: none">– Méditation– Yoga revitalisant– Soins personnalisés pour révéler naturellement l'éclat de la peau– Rituel beauté <ul style="list-style-type: none">• Offert par la clinique Nescens	<p>16h00 – 17h00</p> <p>Escrime</p> <p>Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer</p> <p>David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer</p>	<p>12h30 – 13h15</p> <p>Gym douce</p> <p>Inspirée du Tai Chi et du Qi gong</p> <p>Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée</p> <ul style="list-style-type: none">• Sur prescription médicale de physiothérapie <p>15h15 – 16h45</p> <p>Dépassez-vous!</p> <p>Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)</p> <p>Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute</p> <ul style="list-style-type: none">• Sur prescription médicale de physiothérapie	<p>12h30 – 13h30</p> <p>Cours de Hatha-Yoga</p> <p>Donner du mouvement à son corps : sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!</p> <p>Vildana Vollenweider, Professeure de Yoga certifiée</p> <p>Sortie spéciale du mois</p> <p>13h00 – 16h00</p> <p>Rando dans la région (selon la météo)</p> <p>Infirmières Référentes en Oncologie</p>	<p>9h30 – 10h30</p> <p>Atelier nutrition</p> <p>Alimentation et hormonothérapie</p> <p>Talitha Bérreby, Diététicienne nutritionniste</p>
LUNDI 26 JANVIER	MARDI 27 JANVIER	MERCREDI 28 JANVIER	JEUDI 29 JANVIER	VENDREDI 30 JANVIER
	<p>Rencontre avec les Marraines des cancers féminins</p> <p>14h00 – 15h30</p> <p>Moment d'échanges</p> <p>Association Marraines des cancers féminins</p> <p>16h00 – 17h00</p> <p>Escrime</p> <p>Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer</p> <p>David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer</p>	<p>12h30 – 13h15</p> <p>Gym douce</p> <p>Inspirée du Tai Chi et du Qi gong</p> <p>Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée</p> <ul style="list-style-type: none">• Sur prescription médicale de physiothérapie <p>15h15 – 16h45</p> <p>Dépassez-vous!</p> <p>Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)</p> <p>Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute</p> <ul style="list-style-type: none">• Sur prescription médicale de physiothérapie	<p>12h30 – 13h30</p> <p>Cours de Hatha-Yoga</p> <p>Donner du mouvement à son corps : sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!</p> <p>Vildana Vollenweider, Professeure de Yoga certifiée</p> <p>14h00 – 16h00</p> <p>Atelier Résilience</p> <p>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.</p> <p>Nataëlle Delacroix, Coach certifiée ICS</p>	

Centre de Soins de Support • Clinique de Genolier • Route du Muids 3 • CH-1272 Genolier • Tél. +41 79 509 76 50 • le-centre@swissmedical.net • www.genolier.net

**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