



les ateliers du mois de novembre

PROGRAMME



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Les ateliers du mois de novembre

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

À LA UNE CE MOIS

- **Après-midi Movember – Mercredi 11 novembre, de 13h30 à 16h30, au Genolier Innovation Hub**
Ateliers dédiés aux hommes pour leur bien-être
- **Ateliers Photolangage – Mercredi 11, 18 et 25 novembre, de 14h00 à 16h00, bureau 356**
Démarche créative et personnelle où plusieurs techniques viennent favoriser le lâcher prise et la créativité (art-thérapie ou photographie thérapeutique, écriture, collage, etc.)
- **Reprise des séances de Coaching – Vendredi 27 novembre, de 09h30 à 11h00, bureau 356**
Se reconnecter à soi, se libérer de ses émotions et de ses angoisses

Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06
09h30 – 10h30 Renforcement musculaire	16h00 – 17h00 Escrime	12h15-13h15 Gym douce/ Qi Gong (sur prescription médicale)	12h30 – 13h30 Hatha-Yoga	14h00 – 15h00 Pilates

Lundi 09	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
	14h15 – 16h15 Atelier créatif Punch needle 16h00 – 17h00 Escrime	10h00, 11h00, 13h00 ou 14h00 Bonne Mine – Bon Moral (Séance d’1 heure : soins du visage et/ou maquillage ou massage des mains) 12h15 – 13h15 Gym douce/ Qi Gong (sur prescription médicale) 14h00 – 16h00 Photolangage (Atelier 1/4) 13h30 – 16h30  Après-midi Movember Ateliers spécialement dédiés aux hommes pour leur bien-être	12h30 – 13h30 Hatha-Yoga	14h00 – 15h00 Pilates

Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
09h30 – 10h30 Renforcement musculaire	16h00 – 17h00 Escrime	12h15 – 13h15 Gym douce/ Qi Gong (sur prescription médicale) 14h00 – 16h00 Photolangage (Atelier 2/4)	12h30 – 13h30 Hatha-Yoga Sortie du mois 13h30 – 16h00 Rando	14h00 – 15h00 Pilates

Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
14h00 – 15h30 Atelier La Roche Posay 16h00 – 17h00 Sonothérapie	11h00 – 12h00 Neuropathie 16h00 – 17h00 Escrime	12h15 – 13h15 Gym douce/ Qi Gong (sur prescription médicale) 14h00 – 16h00 Photolangage (Atelier 3/4)	12h30 – 13h30 Hatha-Yoga 14h00 – 16h00 Résilience	09h30 – 11h00 Coaching en image Se reconnecter à soi (Séance 1) 10h00 ou 11h00 Bonne Mine – Bon Moral (Séance d'1 heure : soins du visage et/ou maquillage ou massage des mains) 14h00 – 15h00 Pilates

Lundi 30

09h30 – 10h30 Renforcement musculaire				
--	--	--	--	--



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 don via ce lien: <https://pay.raisenow.io/pjyxx>, le code QR ou directement dans l'urne installée au Centre de Soins de Support – chaque franc compte!

Un grand MERCI!

* Sauf autre mention

Payez ici



Scannez le QR code avec
votre appareil



Choisissez le montant et le
moyen de paiement



Confirmez votre paiement



Rendu possible grâce à **RaiseNow**

www.genolier-foundation.org

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

Avec la participation de :

