



Dans un cadre naturel enchanteur, venez prendre un peu de recul pour apprendre et expérimenter des possibles leviers de changements à mettre en place au quotidien pour mieux vivre avec cette maladie, ses traitements et l'après-traitement. En goûtant la conscience du moment présent, dans l'immobilité et le mouvement, les participants découvrent les liens existant entre le mental et le corps et focalisent leur attention sur le fond bleu plutôt que sur les nuages.

- Contenu**
- › Enchaînements ludiques de mouvements lents et rapides (jonglage, techniques inspirées du Tai chi, gymnastique douce)
 - › Nordic walking
 - › Méditation, approche qui vise à promouvoir avec bienveillance une meilleure prise de conscience du moment présent
 - › Echanges entre les participants avec des thématiques qui peuvent être choisies par le groupe ou proposées par les animateurs
 - › Apprentissage et expérimentation d'outils facilitant la gestion du stress inhérent à la maladie

Public cible Toute personne atteinte de cancer ne suivant pas de traitement aigu

Organisation Ligue valaisanne contre le cancer, Rue de la Dixence 19, 1950 Sion

Animation Christophe Rieder, psycho oncologue
Laetitia Marchand, maître de sport APA
Physiothérapeute de la clinique Bernoise

Assistants sociales de la LVCC

Lieu Clinique Bernoise de Montana pour les activités de la journée
Repas du soir et nuits : Hôtel à proximité de la clinique, Hôtel Mont-paisible

Date Du 24 au 26 septembre 2021

Heure Du vendredi 16h au dimanche 16h

Coûts Prix de la demi-pension à l'hôtel (incluant repas du soir et nuits 300.– maximum)

Nombre de participants 12 personnes

Inscription / Informations Ligue valaisanne contre le cancer, Rue de la dixence 19, 1950 Sion
027 322 99 74, info@lvcc.ch

Délai d'inscription Vendredi 4 septembre 2021

Ce cours est cofinancé par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS). En vous inscrivant, vous acceptez que la Ligue contre le cancer enregistre vos données personnelles (prénom, nom, date de naissance et, le cas échéant, la mesure AI qui vous a été octroyée ou à votre personne de référence) dans un registre statistique et les communique à l'OFAS en cas d'audit.