



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 un traitement aigu

**Animation** Karin Bayard, Physiothérapeute, Clinique Lucernoise à Montana, Anne-Lise Bezençon, coordinatrice Oncoreha-vs, assistante sociale, Ligue valaisanne contre le cancer, Christophe Rieder, psycho-oncologue, Clinique Bernoise à Montana, Nicolas Réverchon, Maître de sport APA (activités physiques adaptées), Clinique Bernoise à Montana

**Lieu** Montana VS  
Clinique bernoise de Montana pour les activités de la journée  
Repas du soir et nuits: hôtel à proximité de la clinique

**Date** 4–6 octobre 2019

**Heure** Du vendredi 16h au dimanche 16h

**Coût** Prix de la demi-pension à l'hôtel (incluant repas du soir et nuits CHF 300.– maximum)  
Les ateliers sont pris en charge par la Ligue contre le cancer.

**Organisation** Ligue valaisanne contre le cancer

**Nombre de participants** 12 personnes

**Informations** Ligue valaisanne contre le cancer, Rue de la Dixence 19, 1950 Sion  
Tél. 027 322 99 74, [info@lvcc.ch](mailto:info@lvcc.ch)

**Inscription en ligne** [www.liguecancer.ch/inscriptioncours](http://www.liguecancer.ch/inscriptioncours)

**Délai d'inscription** 28 septembre 2019