



les ateliers du mois de février

PROGRAMME



GENOLIER
Centre de Soins de Support

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER



Les ateliers du mois de février

Inscriptions : le-centre@swissmedical.net ou +41 79 509 76 50

LUNDI 31 JANVIER	MARDI 1 ^{er} FÉVRIER	MERCREDI 2 FÉVRIER	JEUDI 3 FÉVRIER	JOURNÉE MONDIALE CONTRE LE CANCER VENDREDI 4 FÉVRIER
<p>16h00 – 16h45 Méditation Pleine Conscience Moment de ressource, de paix et de bienveillance, afin de se reconnecter avec son corps (pas besoin de prérequis à la méditation) Adriana Di Pizzo, Thérapeute certifiée Prix: sur donation</p> <p>17h30-18h15 Méditation Pleine Conscience Adriana Di Pizzo, thérapeute certifiée Prix: sur donation</p>	<p>16h00 – 17h00 Escrime Élégance et combativité : l'escrime, un atout pour mieux faire face au cancer du sein David Bozier, Maitre d'Armes formé en sport santé Prix: CHF 30.-/personne</p>	<p>9h30 – 10h30 Cours de Pilates Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques Nathalie Rouby, Physiothérapeute et Professeur de Pilates certifiée Prix: sur prescription médicale</p>	<p>16h00 – 17h00 Sophrologie et sommeil Améliorer votre sommeil par la respiration et la relaxation Christel Lafosse, Sophrologue certifiée Prix: CHF 25.-/personne</p>	<p>10h00 – 12h00 Art-Thérapie Développez votre inventivité et forgez vos propres clés pour trouver ou retrouver l'accès à vos ressources profondes et à des univers émotionnels plus colorés, vibrants et joyeux Heidi Rassmussen, Art-Thérapeute certifiée Prix: CHF 25.-/personne</p> <p>13h30 – 15h00 Conseil en image – Séance 3 Votre boussole intérieure : la gestion de vos émotions Isabelle Vallon, Conseillère en image et Coach en image de soi Prix: CHF 25.-/personne</p>
LUNDI 7 FÉVRIER	MARDI 8 FÉVRIER	MERCREDI 9 FÉVRIER	JEUDI 10 FÉVRIER	VENDREDI 11 FÉVRIER
<p>16h00 – 16h45 Méditation Pleine Conscience Moment de ressource, de paix et de bienveillance, afin de se reconnecter avec son corps (pas besoin de prérequis à la méditation) Adriana Di Pizzo, Thérapeute certifiée Prix: sur donation</p>	<p>16h00 – 17h00 Escrime Élégance et combativité : l'escrime, un atout pour mieux faire face au cancer du sein David Bozier, Maitre d'Armes formé en sport santé Prix: CHF 30.-/personne</p>	<p>9h30 – 10h30 Cours de Pilates Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques Nathalie Rouby, Physiothérapeute et Professeur de Pilates certifiée Prix: sur prescription médicale</p> <p>17h00 – 18h00 PNL (Programmation Neuro Linguistique) Faire face au stress grâce à l'ancrage de ressources Christel Lafosse, Sophrologue et Hypnothérapeute PNL certifiée Prix: CHF 25.-/personne</p>	<p>10h00 – 11h00 Evadez-vous le temps d'un shooting photo rien que pour vous! Offert par Sébastien Bovy, Photographe, photographisme.ch</p> <p>Dès 17h45 Randonnée Raquettes Raclette autour d'un feu Simone Zünd, Accompagnatrice en montagne Prix: CHF 60.-/personne</p>	<p>10h00 – 11h00 Atelier diététique Alimentation après un cancer Talitha Berreby, Diététicienne, Clinique de Genolier Prix: sur prescription médicale</p> <p>13h30 – 15h00 Conseil en image – Séance 4 Reprendre votre pouvoir : la gestion des pensées Isabelle Vallon, Conseillère en image et Coach en image de soi Prix: CHF 25.-/personne</p>

Les ateliers du mois de février

Inscriptions : le-centre@swissmedical.net ou +41 79 509 76 50

LUNDI 14 FÉVRIER

16h00–16h45

Méditation Pleine Conscience

Moment de ressource, de paix et de bienveillance, afin de se reconnecter avec son corps

(pas besoin de prérequis à la méditation)

Adriana Di Pizzo, Thérapeute certifiée

Prix: sur donation

17h30–18h15

Méditation Pleine Conscience

Adriana Di Pizzo, thérapeute certifiée

Prix: sur donation

MARDI 15 FÉVRIER

16h00–17h00

Escrime

Élégance et combativité: l'escrime, un atout pour mieux faire face au cancer du sein

David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé

Prix: CHF 30.-/personne

17h30–19h00

Café rencontre: quand l'intimité et la sexualité sont mises à rude épreuve après un cancer!

Ariane Torné, Psycho-sexologue

Prix: 30.-/personne

MERCREDI 16 FÉVRIER

9h30–10h30

Cours de Pilates

Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques.

Nathalie Rouby, Physiothérapeute et

Professeure de Pilates certifiée

Prix: sur prescription médicale

JEUDI 17 FÉVRIER

17h00–18h00

Coaching retour à l'emploi

Préparation du retour à l'emploi pendant et après le traitement

Christel Lafosse, Coach certifiée

Prix: CHF 25.-/personne

VENDREDI 18 FÉVRIER

10h00–12h00

Art-Thérapie

Développez votre inventivité et forgez vos propres clés pour trouver ou retrouver l'accès à vos ressources profondes et à des univers émotionnels plus colorés, vibrants et joyeux

Heidi Rassmussen, Art-Thérapeute certifiée

Prix: CHF 25.-/personne

13h30–15h00

Conseil en image – Séance 5

Les freins de l'évolution: vos croyances limitantes

Isabelle Vallon, Conseillère en image et

Coach en image de soi

Prix: CHF 25.-/personne

LUNDI 21 FÉVRIER

16h00–16h45

Méditation Pleine Conscience

Moment de ressource, de paix et de bienveillance, afin de se reconnecter avec son corps

(pas besoin de prérequis à la méditation)

Adriana Di Pizzo, Thérapeute certifiée

Prix: sur donation

17h30–18h15

Méditation Pleine Conscience

Adriana Di Pizzo, thérapeute certifiée

Prix: sur donation

MARDI 22 FÉVRIER

16h00–17h00

Escrime

Élégance et combativité: l'escrime, un atout pour mieux faire face au cancer du sein

David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé

Prix: CHF 30.-/personne

MERCREDI 23 FÉVRIER

9h30–10h30

Cours de Pilates

Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques

Nathalie Rouby, Physiothérapeute et

Professeure de Pilates certifiée.

Prix: sur prescription médicale

JEUDI 24 FÉVRIER

17h00–18h00

Hypnose et gestion de la douleur

Christel Lafosse, Sophrologue et

Hypnothérapeute PNL certifiée

Prix: CHF 25.-/personne

VENDREDI 25 FÉVRIER

10h00–12h00

Atelier Maquillage

Look Good Feel Better

prix: offert par la foundation LGFB

13h30–15h00

Conseil en image – Séance 6

Les freins de l'évolution: la gestion de vos peurs

Isabelle Vallon, Conseillère en image et

Coach en image de soi

Prix: CHF 25.-/personne