



« Graines de yoga »

Deux matinées d'ateliers

Matinée 1

Découverte du Yoga

Cours centré sur la coordination des mouvements et de la respiration, afin de développer la mobilité, la souplesse, la synchronisation, et d'accéder à une relaxation complète.

Confection d'un baume

Réalisation d'un produit, avec ou sans huile essentielle. Le but est de proposer un baume simple et nourrissant, qui n'agresse pas la peau, pour pratiquer l'auto-massage.

Matinée 2

Relaxation guidée

Découverte de la relaxation guidée à travers le balayage du corps et des exercices de respiration. Cette approche peut apporter un soulagement en cas de nausées, de douleurs ou d'anxiété.

Automassage

Apprentissage de quelques gestes de détente simples des mains et des pieds, que chacun peut pratiquer de manière indépendante. L'automassage peut apaiser certains effets secondaires des traitements tel que les fourmillements, les douleurs chroniques et le stress en général.

POUR QUI ?

Les personnes atteintes de cancer.

QUAND ?

1^{ère} session : jeudi-vendredi, 15-16 août 2019, de 9h00 à 12h00

2^{ème} session : jeudi-vendredi 29-30 août 2019, de 9h00 à 12h00

OÙ ?

Selon la météo : parc lausannois ou locaux de la Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1 (7^e étage), 1003 Lausanne

Consulter le site internet de la Ligue vaudoise contre le cancer le jour précédent. www.lvc.ch

HORAIRES

De 9h00 à 12h00

ANIMATION

Valérie Thiébaud, infirmière, service d'hémato-oncologie, CHUV, professeure de yoga, aromathérapeute.

COÛT

CHF 20.- / matinée

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Ligue vaudoise contre le cancer,
Nathalie Restani: 021 623 11 29,
nathalie.restani@lvc.ch