



ligue vaudoise contre le cancer

Prendre soin de soi

ACTIVITES COLLECTIVES

«*Très contente de faire partie du groupe de gym, cela m'aide physiquement et moralement.*»

Mme Vago, participante cours
Mouvement et bien-être

«*Merci pour la joie en mouvement retrouvée dans le corps dansant!*»

Mme Foretay, participante cours Danse

2^{ème} semestre 2022

Danse

Mouvement et bien-être

Sorties culturelles

Discussions audiovisuelles en direct

Parlons cancer, communauté d'entraide



DANSE

Mobiliser son élan vital en faisant appel à sa créativité avec David Rodriguez

- **Dates 2022:** les jeudis 1, 8, 15, 22, 29 septembre, 6, 13 octobre, 3, 10, 17 novembre, 1, 15 décembre
- **Horaires:** 12h10 – 13h10
- **Lieu:** Salle d'activités LVC, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne, 7^{ème} étage
- **Prix:** CHF 100.- pour les 12 séances ou CHF 10.- par séance

MOUVEMENT ET BIEN-ÊTRE

Diminuer la fatigue et stimuler ses défenses immunitaires par la pratique de la gymnastique douce avec Monique Gabella

- **Dates 2022:** les jeudis 1, 8, 15, 22, 29 septembre, 6, 13 octobre, 3, 10, 17, 24 novembre, 1, 8, 15 décembre
- **Horaires:** 1^{er} groupe: 14h15 – 15h15 / 2^{ème} groupe: 15h30 – 16h30
- **Lieu:** Salle d'activités LVC, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne, 7^{ème} étage
- **Prix:** CHF 120.- pour les 14 séances ou CHF 10.- par séance



La communauté www.parlonscancer.ch

Échanger et pouvoir s'appuyer les un-e-s sur les autres fait du bien au corps, au cœur et à l'esprit. Des relations sociales de qualité représentent l'une des clés reconnues du bien-être. La Ligue vaudoise contre le cancer propose dans ce but une plateforme d'échanges, développée en partenariat avec la Clinique de La Source. Rejoignez la communauté www.parlonscancer.ch afin de:

- **entrer en contact** avec d'autres personnes concernées par le cancer.
- **partager son parcours** avec les autres: chat privé, groupe, mur public.
- **proposer et participer** à des sorties culturelles et à des discussions en présentiel ou en ligne.
- **suivre des tutos** en ligne: activité physique, alimentation, travail, prévention, etc.

David Rodriguez,
Inscriptions

078 774 83 71

david.rodriguez@lvc.ch



SUIVEZ-NOUS
www.lvc.ch

