

## DIETETIQUE ET NUTRITION



Sous forme de quizz, cet échange avec Eva Crochet en petits groupes sera également l'occasion de répondre à vos questions et de vous donner quelques clés afin de vous sentir mieux avec votre assiette.

■ De 10h à 12h15 sur place. Inscription conseillée

## ACUPUNCTURE



En séance individuelle d'environ 45 min, M. Gonidec, abordera gestion du stress et douleur par l'acupuncture.

■ Places limitées. Inscription obligatoire

**Le jeudi 25 novembre, à partir de 9h30,**  
les professionnels vous reçoivent  
à la salle Brocéliande  
du Lac de Trémelin

Un repas à 14.50 euros est proposé au restaurant du Lac pour les personnes désirant rester sur place toute la journée.

**Réservations indispensables**  
au 02 99 09 73 79 (préciser "journée bien être")

### Inscriptions et renseignements :

Appui Santé Brocéliande  
de 9h à 17h au 02 57 83 01 00  
contact@appui-sante-broceliande.fr

## NOS PARTENAIRES



Bonnets, turbans,  
chaussons offerts  
aux personnes  
atteintes de cancer



Office des Sports  
Saint-Méen  
Montauban

Merci au Lac de Trémelin  
de nous accueillir pour cette journée.



Contact : 02 57 83 01 00  
contact@appui-sante-broceliande.fr

## Mieux vivre avec le cancer

Pendant et après  
la maladie, se  
sentir au mieux,  
et prendre soin  
de soi !

Découvrez  
les soins  
de support  
lors d'une  
parenthèse  
bien être

**Jeudi 25 nov. 2021**

**Lac de Trémelin  
Iffendic - 9h30 / 17h**



Appui Santé Brocéliande a le plaisir de  
vous convier à une journée découverte.

Cette journée de rencontre vous permettra  
de bénéficier **gratuitement** de séances  
individuelles ou de groupe proposées par  
des professionnels formés.

Vos proches sont les bienvenus.



# PROGRAMME

## YOGA



**Avec Virginie Lefeuvre, la yogathérapie présente de multiples intérêts tout au long du parcours de soin en cancérologie, ainsi qu'en prévention de la récurrence.**

En explorant les techniques de respirations, d'activité physique proprioceptive ajustées aux besoins de chacun et des techniques de méditations l'objectif est d'aller vers :

- Une amélioration d'un bien être physique et psychique favorisant un meilleur vécu des traitements
- Une amélioration de la qualité du sommeil
- Une prise en charge en autonomie de la douleur et de l'anxiété
- Une ré appropriation de son corps
- Expérimenter l'effet thérapeutique des pratiques collectives notamment pour sortir de l'isolement

**Venir en tenue très confortable et chaude, plaid chaud, coussin et tapis si vous avez sinon prévenir à l'avance**

## ESCRIME



**Patrice D'Herbilly, maître d'arme de l'association RIPOSTE, vous emmène à la découverte de ce sport adapté.**

RIPOSTE vous propose une séance d'escrime dédiée aux femmes atteintes du cancer du sein. Avoir une activité physique est essentielle dans les suites de ce cancer. L'escrime adaptée aux patientes est un moyen élégant et ludique de retrouver le plaisir de bouger..

**Séances découvertes de 10h à 12h**

## SOPHROLOGIE



**Par Patricia Boutin, sophrologue, l'entraînement est basé sur des techniques de détente musculaire, psycho corporelles et respiratoires simples.**

Les séances permettront d'évacuer les émotions négatives et inutiles, libérer le mental. Un accent sera mis sur le ressourcement.

**A 10h et 14h - Inscription souhaitable**

## PSYCHOLOGIE / HYPNOSE



**Virginie Lefeuvre, psychologue clinicienne, yoga thérapeute et hypnothérapeute, vous invite à la découverte de l'hypnose, centrée sur la gestion de la douleur et/ou anxiété.**

**Ateliers de groupe d'une heure, inscription conseillée**

## REFLEXOLOGIE PLANTAIRE



**Stéphanie Duval et Carole Dorval, réflexologues pour la Ligue contre le Cancer, vous accueilleront en séances individuelles de 30 min.**

Il s'agit d'une méthode traditionnelle chinoise ancestrale qui utilise différentes techniques de pression et de stimulation sur des zones précises du pied ou "points réflexes". Cette approche corporelle permet la libération des tensions internes, l'élimination des toxines et un retour sensible à l'équilibre des fonctions principales. Elle peut contribuer à atténuer les traumatismes et à aider les personnes malades à une réappropriation de leur corps en douceur. Elle apporte détente, bien-être et confort et offre une parenthèse dans le parcours de la maladie.

**Places limitées. Inscription obligatoire**

## SOCIO ESTHETIQUE



**Marie Peigneux, socio esthéticienne pour la Ligue contre le cancer, vous accueille en groupe ou en séance individuelle.**

**En groupe :**

- Soins des mains (mises à rude épreuve lors des traitements)
- Auto modelage du visage (apprendre des manoeuvres relaxantes, à refaire chez soi en plus du soin socio-esthétique)

**Les soins individuels** (pour une pause bien être et parfois le soulagement de certaines douleurs) seront de 45 min. Soins proposés : modelage du dos, soin du visage, soin des mains ou mis en beauté.

**Ateliers de groupe toute la matinée  
Séances individuelles l'après-midi, places limitées  
Inscription obligatoire**

## ACTIVITE SPORTIVE



**Depuis le prise en charge de votre maladie, votre capacité à réaliser une activité physique ou sportive a pu être diminuée avec les traitements.**

Afin de vous aider à reprendre une activité physique adaptée à votre santé, Elise Oillaux, éducatrice sportive APA (Activité Physique Adaptée), vous proposera des séances d'une heure en plein air au sein du domaine.

Romain Brice Lomer, kiné et éducateur APA, vous proposera une séance d'une heure, une reprise d'activité douce : apprendre à connaître vos capacités, à réaliser vos objectifs, en favorisant un travail avec suivi cardio.

**Tenue de sport indispensable !  
Marche santé à 14h - Gym santé à 15h  
Activité physique à 10h et 11h**