

DIETETIQUE ET NUTRITION



Céline LAHOGUE, diététicienne nutritionniste libérale vous accueille en petits groupes pour quelques dégustations et/ou échanges sur vos questions. lors de ces échanges, nous pourrons aborder les points qui vous questionnent sur votre alimentation. Des conseils simples, pratiques qui permettront de mieux vous alimenter.

Séances individuelles de 30 mn l'après midi.

Places limitées. Inscription obligatoire

Le mardi 21 juin, à partir de 9h00,
les professionnels vous reçoivent
Au domaine "Les Couettes"
à MONTERFIL

RESTAURATION sur PLACE
Formules à partir de 12 euros



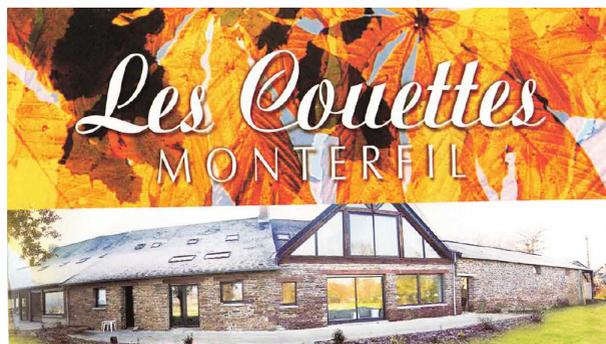
Inscriptions et renseignements :

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



<https://les-couettes-broceliande.com/>

Piscine accessible aux participants sous leur
responsabilité (En dehors des sessions d'Aquagym)



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

Mardi 21 juin 2022

Domaine "Les Couettes"

Monterfil - 9h30 / 17h



Appui Santé Brocéliande a le plaisir de vous
convier à sa 4^{ème} 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 Lefevre, 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.

Venir en tenue très confortable et chaude, avec plaid chaud, coussin et tapis



ACUPUNCTURE

En séance individuelle d'environ 45 min, Flavien FUSEY, vous invite à la découverte de l'acupuncture.

■ Places limitées. Inscription obligatoire

AQUAGYM

NOUVEAUTE

Emmanuel Grégoire et Justine Corbel, éducateurs sportifs de l'agence départementale du pays de Brocéliande vous propose une 1ère approche de l'aquagym.

Séances découvertes de 30mn de 10h à 12h
Inscription obligatoire
Et n'oubliez pas votre maillot!



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 Lefevre, 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, réflexologue pour la Ligue contre le Cancer, vous accueillera 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 apporte détente, bien-être et confort.

■ 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 mise en beauté.

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



ACTIVITE SPORTIVE

Depuis votre traitement, 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.

Tenue de sport indispensable !
Marche santé à 10h - Gym santé à 11h