



les ateliers du mois d'octobre

PROGRAMME



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Les ateliers du mois d'octobre

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

LUNDI 3 OCTOBRE	MARDI 4 OCTOBRE	MERCREDI 5 OCTOBRE	JEUDI 6 OCTOBRE	VENDREDI 7 OCTOBRE
16h00 – 16h45 Méditation et sommeil Adriana Di Pizzo Thérapeute certifiée Prix : sur donation 17h30 – 18h15 Méditation et concentration Adriana Di Pizzo Thérapeute certifiée Prix : sur donation	16h00 – 17h00 Escrime Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer David Bozier Maitre d'Armes formé en sport santé et cancer Prix : CHF 30.- /personne	16h00 – 18h00 Intermezzo en rose Divers Ateliers Découvertes gratuits Sur inscription Dès 18h00 Soirée spéciale Octobre Rose «3 pelées et 1 tondue» Marie Ray Conteuse Sans cheveux sur la langue, ni poils dans la main, elle vous emmènera, grâce à ses histoires, dans l'univers impitoyable de nos chevelures adorées	10h00 – 12h00 Atelier de soins des ongles, mains et pieds (incluant un massage thérapeutique) Deborah Brun Socio-esthéticienne diplômée Prix : offert par Le Laboratoire La Roche-Posay 12h30-13h30 Cours de Hatha-Yoga: donner du mouvement à son corps. Sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité! Intervenante externe Professeure de Yoga certifiée Prix : CHF 25.- /personne	13h30 – 15h00 Coaching en image (Séance 2) Extérieur et intérieur ne font qu'un : se mettre en valeur Isabelle Vallon Conseillère en image et Coach en image de soi Prix : CHF 25.- /personne
LUNDI 10 OCTOBRE	MARDI 11 OCTOBRE	MERCREDI 12 OCTOBRE	JEUDI 13 OCTOBRE	VENDREDI 14 OCTOBRE
16h00 – 16h45 «Méditation du chocolat» Manger du chocolat et combattre les pulsions, le grignotage... Adriana Di Pizzo Thérapeute certifiée Prix : sur donation 17h30 – 18h15 Présentation du programme: Méditation et alimentation Atelier découverte pour mieux gérer son alimentation Adriana Di Pizzo Thérapeute certifiée Prix : sur donation	9h30-11h30 Etre ou paraître ? Comment je me perçois ? Explorez votre beauté intérieure afin de renforcer votre confiance par la créativité. Richard Zahno Art-Thérapeute certifié Prix : CHF 50.- /personne 16h00 – 17h00 Escrime Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer David Bozier Maitre d'Armes formé en sport santé et cancer Prix : CHF 30.- /personne	9h00 – 10h00 Coaching – Retour à l'emploi Préparation du retour à l'emploi pendant et après les traitements Christel Lafosse Coach certifiée Prix : CHF 25.- /personne 14h00 – 15h00 Neuropathies périphériques causées par les chimiothérapies: que faire ? Christine Mabon Ergothérapeute Prix : offert	12h30 – 18h30 Intermezzo en rose Après-midi découverte – 4 ateliers Prix : CHF 30.- /personne pour les 4 ateliers 1. Cours de Hatha-Yoga: donner du mouvement à son corps. Sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité! Intervenante externe, Professeure de Yoga certifiée 2. Escrime: élégance et combativité pour mieux faire face au cancer David Bozier, Maitre d'Armes formé en sport santé et cancer 3. Sonothérapie ou méditation sonore : soin énergétique à l'aide d'un bol chantant (effets secondaires des traitements, sommeil, douleur, etc.) Eve Ossentm, Sonothérapeute certifiée 4. Apéro rencontre Delphine Campbell et Francine Python Infirmières Référentes, Centre de Soins de Support	13h30 – 15h00 Coaching 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

Les ateliers du mois d'octobre

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

LUNDI 17 OCTOBRE

16h00 – 16h45

Méditation et stress

Adriana Di Pizzo
Thérapeute certifiée
Prix : sur donation

17h30 – 18h15

Méditation et fatigue

Adriana Di Pizzo
Thérapeute certifiée
Prix : sur donation

MARDI 18 OCTOBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier
Maitre d'Armes formé en sport santé et cancer
Prix : CHF 30.-/personne

MERCREDI 19 OCTOBRE

11h00 – 12h00

Burn-out (Séance 1/2)

Comment identifier un burn-out ?

Christel Lafosse
Coach certifiée
Prix : CHF 25.-/personne

JEUDI 20 OCTOBRE

12h30 – 18h30

Intermezzo en rose

Après-midi découverte – 4 ateliers

Prix : CHF 30.-/personne pour les 4 ateliers

1. Cours de Hatha-Yoga : donner du mouvement à son corps. Sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!

Intervenante externe, Professeure de Yoga certifiée

2. Escrime : élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier, Maitre d'Armes formé en sport santé et cancer

3. Relaxation par la sophrologie

Christel Lafosse, Sophrologue certifié

4. Apéro rencontre

Delphine Campbell et Francine Python
Infirmières Référentes, Centre de Soins de Support

VENDREDI 21 OCTOBRE

13h30 – 15h00

Coaching 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

LUNDI 24 OCTOBRE

16h00 – 16h45

Méditation

Venez avec vos difficultés sur lesquelles vous souhaitez travailler

Adriana Di Pizzo
Thérapeute certifiée
Prix : sur donation

MARDI 25 OCTOBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier
Maitre d'Armes formé en sport santé et cancer
Prix : CHF 30.-/personne

MERCREDI 26 OCTOBRE

11h00 – 12h00

Burn-out (Séance 2/2)

Comment prévenir un burn-out ?

Christel Lafosse
Coach certifiée
Prix : CHF 25.-/personne

JEUDI 27 OCTOBRE

12h30 – 18h30

Intermezzo en rose

Après-midi découverte – 4 ateliers

Prix : CHF 30.-/personne pour les 4 ateliers

1. Cours de Hatha-Yoga : donner du mouvement à son corps. Sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!

Intervenante externe, Professeure de Yoga certifiée

2. Escrime : élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier, Maitre d'Armes formé en sport santé et cancer

3. Sonothérapie ou méditation sonore : soin énergétique à l'aide d'un bol chantant (effets secondaires des traitements, sommeil, douleur, etc.)

Eve Ossent, Sonothérapeute certifiée

4. Apéro rencontre

Delphine Campbell et Francine Python
Infirmières Référentes, Centre de Soins de Support

VENDREDI 28 OCTOBRE

13h30 – 15h00

Coaching 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

Centre de Soins de Support • Clinique de Genolier • Route du Muids 3 • CH-1272 Genolier • Tél. +41 79 509 76 507 • le-centre@swissmedical.net • www.genolier.net

En collaboration avec :

