

**Cours de yoga
adapté aux personnes atteintes de cancer,
en traitement ou en rémission**



Saxon et Monthey

RETROUVER L'ÉQUILIBRE AVEC LE YOGA



« Le yoga implique le corps, mais aussi l'esprit, il n'est donc pas surprenant qu'il aide à réduire l'anxiété et la dépression, notamment chez les personnes dont l'anxiété est liée à une maladie comme le cancer » Le Yoga qui soigne, Tara Stiles, ed. Marabout, France, 2012, avant-propos de Deepak Chopra (p.10)

Les cours de yoga adaptés peuvent aider à :

- soutenir tous les systèmes qui composent notre corps, dont le système immunitaire
- à retrouver force, souplesse, équilibre et confiance
- à gérer l'anxiété, la peur et à gérer la douleur à travers le mouvement, la relaxation et la respiration
- à acquérir une formidable boîte à outils disponible en tout temps
- à renforcer notre capacité d'adaptation
- à trouver un espace de soutien et de partage.

Cours donnés par :

Line Blardone, diplômée de l'école Bansuri, Sion
Certifiée Yoga Suisse



Où :

Saxon

Pour l'instant le cours se fera en ligne avec l'application Zoom. Le lien vous sera envoyé le matin même du cours par Mme Blardone.

Si la situation sanitaire le permettra : Yogarage, Route du Léman 32, 1907 Saxon, en présentiel.

Monthey

Pour l'instant le cours se fera en ligne avec l'application Zoom. Le lien vous sera envoyé le matin même du cours par Mme Blardone.

Horaires

Les jeudis de 14h à 15h15.

Dates prévues

7-14-21-28 janvier / 4-11-25 février / 4-11-18-25 mars / 15-22-29 avril / 6-20-27 mai / 10 juin 2021

L'entrée est possible à tout moment, pour 8 personnes au maximum. S'il y a moins de 5 personnes, le cours est annulé.

Vous devez d'abord vous inscrire auprès de la LVCC par le biais du formulaire disponible sur notre site internet :

<https://valais.liguecancer.ch/conseil-et-soutien/cours-et-goupes/>

Coût des cours

Frs 13.- à payer directement auprès de Mme Blardone (venir avec le montant exact) ou via Twint.

Renseignements

Line Blardone 078/825 76 19

Inscriptions

LVCC, Route du Vieux Séquoia 20, 1847 Rennaz

Valérie Seppey 079/335'38'33 valerie.seppey@lvcc.ch