



ligue valaisanne contre le cancer

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



Monthey

Décembre 2023

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 la capacité d'adaptation
- à trouver un espace de soutien et de partage.

Cours donnés par :

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



Où :

Maison des Jeunes,
Rue de l'Eglise 10, 1870 Monthey, Salle SAPIN

Horaires :

Les lundis de 10h30 à 11h30

Dates prévues :

8-15-22-29 janvier, 5-19-26 février, 4-11-25 mars,
8-15-22-29 avril, 13-27 mai, 3 juin

L'entrée est possible à tout moment, pour 8 personnes au maximum.

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 au 078 825 76 19

Inscriptions :

LVCC, Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
Tél. 027 322 99 74 ou info@lvcc.ch