



**Le mouvement comme source
d'équilibre**

Rejoignez-nous pour des séances en plein air

Des activités physiques adaptées qui tiennent compte de la maladie et de ses effets indésirables sur votre état de santé et votre condition physique.

Le mouvement en plein air avec des exercices cardio-vasculaires, de renforcement musculaire, d'équilibre et d'étirements ont des bienfaits, pendant et après le cancer.

Les avantages du vous mettre en mouvement :

- meilleure oxygénation,
- diminution de la fatigue et de la douleur,
- meilleure tolérance aux effets indésirables des traitements,
- renforcement du système immunitaire,
- amélioration cardio-respiratoire et de la force musculaire,
- amélioration du bien-être,
- motivation soutenue grâce au groupe et à la coach.

Mouvement et bien-être en plein air

Les mardis : horaires confirmés à l'inscription.

Lieu : stade de Bramois

Nombre de places limitées, inscrivez-vous rapidement.

Coût par séance de 60 minutes : 13.- Chf

Séances animées par :

Laetitia Marchand Aymon

Coach en APA, santé, bien-être & coach de vie
Master en exercice pour la santé/ Diplôme en APA et cancer/
Diplôme en éducation physique et sport/ Diplôme d'infirmière/
Master en PNL

Renseignements et inscriptions :

Ligue valaisanne contre le cancer
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
Tél. 027 322 99 74
Info@lvcc.ch



ligue valaisanne contre le cancer