« Bulle Bien-être »
pour les femmes dans l'après-traitement d'un cancer

Inscription soit :

Par téléphone :

Vous pouvez téléphoner à M^me^ Edwige Muet, chargée de projet de l'Ar2s pour tout renseignement complémentaire au **06 30 62 59 12**

Par mail :

N'hésitez pas à prendre contact avec notre association en transmettant votre demande par mail à l'adresse suivante : **territoire@ar2s-pcb.fr**

Association Réseau-Territoire de soutien en Santé du Pays Charolais Brionnais

23, rue du 8 mai 1945
71600 Paray-le-Monial
Tél. 06 30 62 59 12

Lundi, mercredi, jeudi : 8h30-17h
Mardi : 8h30-16h
Vendredi : 8h30-12h

www.ar2s-pays-charolais-brionnais.fr

Pays Charolais Brionnais
une nouvelle qualité de Ville

OCTOBRE ROSE EN PAYS CHAROLAIS BRIONNAIS

Vous êtes suivie pour UN CANCER...

Votre traitement est bientôt terminé...

Ar2s
Pays Charolais Brionnais

NGA Paray-Le-Monial (71) - stock.adobe.com

Éditorial

La fin des traitements actifs des cancers est un moment délicat.

C'est pour cela que nous souhaitons vous offrir un moment de détente grâce à la relaxation avec tapis d'acupression pour alléger votre sentiment de fatigue et vous ressourcer. La relaxation est un bon moyen pour lutter contre l'anxiété, le stress et les troubles du sommeil.

Vous souhaitez encore plus de relaxation pour votre propre bien-être ? Vous pourrez poursuivre votre parcours dans la piscine intérieure d'eau thermale, microbulles, cascade... et aussi sauna, hammam, jacuzzi.

« Prendre soin de soi n'est pas de l'indulgence envers soi-même. C'est de l'auto-préservation... » Citation de Audre Lorde dans *Burst of Light*

Pour qui ?

Ces moments de détente proposés par l'Ar2s, s'adressent aux femmes en fin de traitement pour un cancer. Il sera proposé un parcours personnalisé pour prendre soin de vous. Autour d'atelier d'activité physique adaptée (APA) et de moments de détente et de soins.

Pourquoi ?

Un parcours inédit et individualisé après traitement du cancer pour améliorer le bien-être

Un dispositif inédit est mis en place à Celtô, pour privatiser les espaces thermoludiques et des cabines de soins.
Cet accompagnement visera à améliorer la qualité de vie et le bien-être des personnes ayant eu un cancer. En fonction des besoins de la personne, les ateliers pourront être individualisés et modulables.

Où et quand ?

Ce groupe se réunit tous les mardis à partir du 8 octobre 2024 pour 10 séances de 15h30 à 18h, à Celtô, 12 avenue de la libération, 71140 Bourbon Lancy.

Les séances vous sont offertes par l'Ar2s.

Déroulement des séances

De 15h30 à 16h30

1 séance de relaxation avec tapis d'acupression

La séance de relaxation, se fera avec un tapis d'acupression pour stimuler les points énergétiques ou d'acupuncture. Séance d'environ 45 min, qui permet d'éliminer les tensions, de soulager les douleurs et de travailler sur la respiration pour une détente complète. Cette séance sera réalisée par un professeur d'APA.

De 16h30 à 18h

- Accès aux espaces thermoludiques (piscines d'eau thermale, sauna, hammam, jacuzzi, piscine extérieur)
- Accès librement pendant la baignade à une séance d'hydrojet

L'hydrojet est une table hydromassante sur un lit d'eau sans contact avec l'eau, qui dispose de 7 types de massages. Ce système offre un massage par propulsion de jets d'eau chauffés (entre 31 et 35°). Une séance dure environ 20min.