

Inscription

Afin de donner au maximum de personnes la possibilité de participer nous prévoyons 1 activité/personne.



Par mail auprès de Mme Joëlle CICOLETTI
joelle.cicoletti@chuv.ch

Rdv 10 minutes avant le début de l'atelier
à l'entrée de la maternité.

En collaboration avec

CEMIC

Centre de médecine intégrative et complémentaire, CHUV

Ose Thérapie, Lausanne

www.ose-therapie.ch

Mme Léa Blondel

Infirmière en oncologie et enseignante yoga

Mme Noémie Deblock-Bellamy

Infirmière en gynécologie et réflexologue

Service de physiothérapie, CHUV

Mme Isabelle Steinegger, Diem

Conseil en image & Soins de support

www.diem-image.ch

Octobre Rose

Journée d'activités
physiques & bien-être
proposée par
le Centre du Sein



Mardi 20 octobre 2026
de 8h30 à 17h30

Maternité, 2^e étage, CHUV
Salle de réunion 424
Participation gratuite, sur inscription

Les ateliers proposés

08h45 - 09h45

Détente et mouvement

La méthode FlowNergy® combine des mouvements fluides, naturels et conscients, de la danse, de la visualisation et de la respiration. Grâce au mouvement, l'énergie circule et les nœuds et les tensions se libèrent.

L'intention de cette pratique est de redonner la parole au corps et de se mettre en mouvement en posant l'attention sur les ressentis et le plaisir de s'offrir un moment pour soi.

Animé par **Ose Thérapie**

Apporter un tapis et porter des habits confortables

10h15 - 11h15

Bain Sonore

Un atelier pour vous laisser surprendre par la magie des sons et vibrations de bols tibétains.

Les sons vont vous envelopper pour vous procurer un moment de détente et de bien-être.

Animé par **Ose Thérapie**

Apporter un tapis et porter des habits confortables

11h30 - 12h30

Yoga

La yoga thérapie est une approche holistique qui adapte les techniques du yoga traditionnel aux besoins spécifiques de chaque individu pour favoriser la santé et le bien-être. Elle agit en profondeur sur le corps physique en améliorant la posture, la respiration, la mobilité et en soulageant les tensions musculaires et physiques. Sur le plan émotionnel, elle aide à apaiser le mental, à réduire le stress et à rétablir l'équilibre intérieur.

Animé par **Mme Léa Blondel**

Apporter un tapis et porter des habits confortables

13h30 - 14h30

Qi Gong

Le Qi Gong propose des mouvements qui, pratiqués en conscience au rythme du souffle, apportent bien-être et détente. Ils développent l'équilibre, la respiration et la souplesse tout en douceur.

Animé par **Dr Birchmeier, CEMIC, CHUV**

Prévoir un tapis selon envie et porter des habits confortables

15h - 16h

Force, mobilité & vitalité

Force, mobilité & vitalité pour prendre soin de son corps.

Un moment pour bouger, renforcer son corps et cultiver sa vitalité, avec petit matériel.

Animé par **Mme Ilinka Spasojevic, Service de physiothérapie, CHUV**

Prévoir un tapis selon envie et porter des habits confortables

09h - 13h

Réflexologie

En parallèle nous offrons une séance individuelle de réflexologie de 20 minutes. La réflexologie est une méthode manuelle, douce et très ancienne et consiste en des techniques de pressions et de massages qui vont permettre au corps de s'auto-réguler, pour atteindre un état d'équilibre physique, psychique et émotionnel.

Proposé par **Mme Noémie Deblock-Bellamy**

16h15 - 17h15

Colorimétrie

Durant cet atelier, vous allez parcourir quelques conseils pour vous aider à composer votre tenue vestimentaire sur la base des couleurs.

Animé par **Mme Isabelle Steinegger**