

Octobre Rose

Journée d'activités
physiques & bien-être



**Mercredi 11 octobre 2023
de 9h à 17h**

**Maternité CHUV 2^e étage, CHUV
Salle de réunion 2424**

Participation gratuite, sur inscription



Centre du sein
**Label de qualité de la
Ligue suisse contre le cancer
et de la Société
suisse de sénologie**

Les ateliers proposés

9h-10h15

Initiation à l'autohypnose comme outil de ressource personnelle

Le centre de médecine intégrative et complémentaire (CEMIC) vous propose un atelier d'initiation à la technique de l'autohypnose afin de mieux faire face aux événements de la vie.

Animé par Lissia Hamilton CEMIC
Prévoir un tapis et porter des habits confortables.

10h30-11h30

Méditation pleine conscience

Un atelier pour vous ressourcer et développer de nouveaux moyens pour favoriser l'inspiration et la créativité au quotidien.

Animé par Dr Dominique Cassidy

11h45-12h45

Réflexologie

Méthode manuelle, douce et très ancienne. Basée sur des techniques de pressions et de massages, la réflexologie permet au corps de s'auto-réguler, pour atteindre un état d'équilibre physique, psychique et émotionnel.

Animé par Lucie Rey

13h45-14h45

Colorimétrie

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

Animé par Isabelle Steinegger

15h-16h

Pilates

Un atelier qui allie respiration profonde et mouvements lents afin de renforcer les muscles posturaux pour développer le corps de façon harmonieuse.

Animé par Ose Thérapies
Prévoir un tapis et porter des habits confortables.

16h-17h

Danse Orientale

Un atelier pour accompagner les femmes à se réapproprier et aimer à nouveau son corps, à retrouver ou même trouver sa féminité, sa confiance, sa sensualité et tout cela dans le plaisir.

Animé par Ose Thérapies
Porter des habits confortables.

Inscription

Afin de donner la possibilité de participer au plus grand nombre, nous prévoyons 1 activité par personne.



Veuillez-vous inscrire en scannant ce QR code ou par email auprès de Mme Joëlle Cicoletti : joelle.cicoletti@chuv.ch

Nous vous attendons 10 minutes avant le début de chaque atelier à l'entrée de la maternité.

En collaboration avec

CEMIC

Le centre de médecine intégrative et complémentaire, CHUV

Dr Dominique Cassidy

Psychiatre et psychothérapeute

Ose Thérapies

www.ose-therapies.ch

Lucie Rey

Réflexothérapeute

www.lucierey.ch

Isabelle Steinegger

Diem - Conseil en image & Soin de support

www.diem-image.ch

