



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

CHUV2025 | 154915

Octobre Rose

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



Jeudi 30 octobre 2025
de 8h30 à 17h

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



Les ateliers proposés

08h30 - 09h45

Initiation à l'autohypnose

Explorez les bases de l'autohypnose pour mobiliser vos ressources personnelles et mieux gérer les événements de la vie.

Animé par **Lissia Hamilton, CEMIC**

*Prévoir un tapis (optionnel)
et des habits confortables.*

10h00 - 11h00

Pilates

Pratiquez des mouvements lents avec respiration profonde pour renforcer les muscles posturaux et développer le corps de façon harmonieuse.

Animé par **Ose Thérapies**

*Prévoir un tapis
et des habits confortables.*

11h15 - 12h15

Sophrologie

Expérimentez des exercices doux qui harmonisent le corps et l'esprit, aident à gérer le stress, à mieux comprendre les émotions et à vivre les événements avec sérénité.

Animé par **Olivia Messerli**

13h30 - 14h30

Colorimétrie

Découvrez des conseils pratiques pour composer vos tenues selon les couleurs et mettre en valeur votre style et votre personnalité.

Animé par **Isabelle Steinegger**

15h00 - 16h00

Yoga Thérapie

Pratiquez des techniques adaptées pour améliorer posture, respiration et mobilité, soulager les tensions musculaires et favoriser le bien-être physique et émotionnel.

Animé par **Mena Jacquier**

*Prévoir un tapis
et des habits confortables.*

16h00 - 17h00

Bain sonore

Laissez-vous envelopper par les vibrations et les sons des bols tibétains pour un moment profond de relaxation et de bien-être.

Animé par **Ose Thérapies**

Prévoir des habits confortables.

Inscription

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



Veillez-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

Ose Thérapies

www.ose-therapies.ch

Isabelle Steinegger

Diem - Conseil en image & Soin de support
www.diem-image.ch

Olivia Messerli

Infirmière MScSI-Thérapeute Sophrologue
www.epode.ch

Mena Jacquier

yoga thérapeute
www.menatherapies.ch