



Bien-être & VOUS

Détente, échanges, soins et conseils
pour vous plaire et vous sentir bien

Mercredi 8 mars 2017

Au Centre Paul Strauss

Découvrez et participez à :

5 expériences différentes qui vous aideront à vous sentir plus forte, plus belle, plus sûre de vous.

- **Activité physique adaptée**, au choix : Yoga | Pilates | Gymnastique sensorielle | Qi Gong
- **Atelier beauté**, au choix : Beauté des mains | Des sourcils | Conseils d'une socio-esthéticienne
- **Atelier relaxation**, au choix : Massage assis | Acupuncture | Sophrologie | Réflexologie
- Temps d'échanges **entre femmes à propos de la vie intime et sexuelle**
- **Séance de rigologie** avec toutes les participantes

👉 **Sur inscription au 03 88 25 85 81**
Participation gratuite



CENTRE PAUL STRAUSS
Centre de lutte contre le cancer Alsace

Jean HERDLY
ASSOCIATION
*pour le bien-être
& le confort des patients*



Programme

Inscription obligatoire

avant le **1^{er} mars** auprès de
l'Espace Rencontres Information
(ERI) du Centre Paul Strauss.

→ **03 88 25 24 81**

Nombre de places limitées
Participation gratuite.

Groupe MATIN

9h à 12h

Accueil à partir
de 8h45

Groupe APRÈS-MIDI

13h30 à 16h30

Accueil à partir
de 13h15

↳ Salle de conférences, 5e étage
Café accueil

Activités Physiques Adaptées

Y a-t-il une activité physique plus appropriée qu'une autre ? Oui, celle qui procure du plaisir, afin de la pratiquer dans la durée. Il en existe plusieurs, venez découvrir quatre d'entre elles.

- Yoga
- Pilates
- Gymnastique sensorielle
- Qi Gong

Ateliers beauté

Les soins de beauté permettent de préserver une image de soi positive et d'éviter que l'estime de soi s'érode au fil des mois. Nous vous proposons les conseils de professionnelles.

- Beauté des mains
- Beauté des sourcils
- Soins de la peau, des ongles, port d'une perruque, d'un foulard

Relaxation

Se détendre, rechercher le calme en soi contribuent à se sentir mieux et à faire face aux difficultés.

Nous vous proposons de vivre 4 expériences.

- Massage assis
- Acupuncture
- Sophrologie
- Réflexologie

Sexualité

Vie intime et sexuelle font partie de la qualité de vie. Nous vous proposons un moment d'échanges avec une sexologue pour aborder, sans tabou, les questions relatives aux conséquences du cancer et des traitements sur la vie intime et sexuelle.

Rigologie

Utiliser le rire pour parvenir à un mieux-être psychologique : c'est l'expérience à laquelle nous vous convions avec l'ensemble des participantes.

Nous remercions tous les partenaires qui se sont associés à ce programme



le Boudoir du Regard



art Pilates studio

Le bien-être
à Strasbourg

Les Ateliers de l'Embellie

De vous à moi