

Pour Vivre Pleinement pendant et après un cancer

Un week-end de pleine conscience dans les Alpes Valaisannes
Du 16 au 18 Aout 2024



Un weekend (2 nuits) dans un charmant Hôtel-Pension au-dessus de Martigny (VS)

Des repas sains préparés avec soin. Méditation, relaxation, mouvements en pleine conscience, ateliers de groupe sur la santé et la gestion du stress, séances de réflexion et de partage et aussi moments de silence. Le travail est personnel et individuel. Les participant.e.s pourront s'ils/elles le souhaitent partager leurs expériences dans un espace respectueux et sûr avec d'autres personnes vivant ou ayant vécu des expériences similaires. Notre intention est de promouvoir l'autonomie de chacun.e dans la prise en charge de sa santé et de son bien-être, afin de vivre avec plus de joie et de sérénité au quotidien, tout en étant mieux préparé à affronter les défis de la vie.

Le cancer peut toucher chacun.e d'entre nous, directement ou indirectement lorsqu'il s'agit d'un.e proche qui fait face à la maladie.

Que vous ayez ou ayez eu un cancer ou que vous soyez un.e proche aidant.e, nous vous invitons à une pause en pleine conscience pour vous reconnecter à vous-même, au-delà de l'expérience de la maladie, dans un lieu reposant au cœur des Alpes valaisannes.

Faire l'expérience d'une alimentation saine, de mouvements conscients, de moments de méditation, de pratiques de relaxation, et de réflexions et partages peut vous guider vers ce qui est le mieux pour vous à ce moment de votre vie et vous aider à trouver un nouvel équilibre à travers lequel vous pourrez vous épanouir. Plonger dans une expérience de pleine conscience le temps d'un week-end peut être profondément transformateur. Cette immersion offre l'opportunité d'assimiler des outils pour prendre soin de soi qui, progressivement, améliorent nos habitudes quotidiennes, offrant ainsi des avantages sur le long terme. Si cette invitation vous tente, contactez-nous et nous aurons plaisir à discuter avec vous des détails de ce week-end.

Qui sommes nous?



Dre M. Laura Nasi
Méd. Oncologue Intégrative
(USA)
Auteur *Cancer As a Wake-Up Call*
@drlauranasi.com @drlauranasi



Dre Marie-Estelle Gagnard
Médecin oncologue aux HUG,
Genève.
Instructrice de méditation de pleine
conscience (MBSR)



Pour plus d'informations:

pourvivrepleinement@gmail.com

M. Laura Nasi +4178 258 95 98

Marie-Estelle Gagnard +4179 726 41 30