

Pour Vivre Pleinement

Pendant et après un cancer
Un week-end en Pleine Conscience
dans les Alpes Valaisannes
23-25 mai 2025

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.

L' 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.

*"Cette retraite a vraiment été un moment de
ressourcement. Je suis rentrée chez moi
remplie de joie et de sérénité." Août 2024*



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.

*"Je vous remercie pour ces deux jours plein de découverte
qui m'ont fait tellement du bien. La retraite m'a donné envie
de me retrouver plus souvent avec moi-même dans la
nature loin de stress." Août 2024*

Pour plus d'informations:

pourvivrepleinement@gmail.com
www.pourvivrepleinement.com
M. Laura Nasi +4178 258 95 98



AN ONCOLOGIST'S INTEGRATIVE
APPROACH TO WHAT YOU CAN DO
TO BECOME WHOLE AGAIN
M. Laura Nasi, MD
Fellowship U.S. BARCEL, MD
"This program is not intended to replace any medical treatment or to be used as a substitute for professional medical advice. Always consult your physician for more information."

Dre M. Laura Nasi
Méd. Oncologue Intégrative
(USA)
Instructrice de méditation de
pleine conscience (MBSR)
Auteur *Cancer As a Wake-Up Call*

www.drmlauranasi.com
IG@drmlauranasi