



Les ateliers

Ligue contre le cancer 94

Comité du Val-de-Marne
de la Ligue contre le cancer
1 rue de Paris - 94000 CRETEIL
01.48.99.48.97 / cd94@ligue-cancer.net

Nos ateliers sont financés grâce aux dons reçus.
Si vous souhaitez soutenir le Comité :
vous pouvez adhérer en faisant un don minimum de 8 euros.

Gym douce

pour reprendre une activité physique en douceur
6 séances d'1h

Yoga

pour apprendre des exercices de respiration,
de relaxation
6 séances d'1h30

Feldenkrais

pour une approche corporelle afin d'améliorer le bien-être
6 séances d'1h

Sophrologie

pour vous accompagner dans la gestion du stress, ...
5 séances d'1h30

Hypnose thérapeutique

pour vous aider dans la gestion des émotions, ...
2 séances d'1h

Conseil en image

pour se sentir mieux et retrouver confiance en soi
2 séances d'1h30

belle & bien

pour prendre soin de soi
1 séance de 2h

Bien-être

pour un moment de détente
3 séances d'1h

Groupe de paroles patients

pour partager et s'exprimer sur votre expérience
Mensuel. Durée de la séance 2h

Groupe de paroles proches

pour échanger sur votre expérience
Mensuel. Durée de la séance 2h

Ostéopathie

pour atténuer les effets secondaires des traitements
2 séances d'1h

Art thérapie

pour s'exprimer grâce à une création artistique
5 séances d'1h30

Nutrition

pour échanger autour de l'alimentation pendant et après les
traitements
3 séances d'1h

Inscriptions OBLIGATOIRES / ateliers gratuits