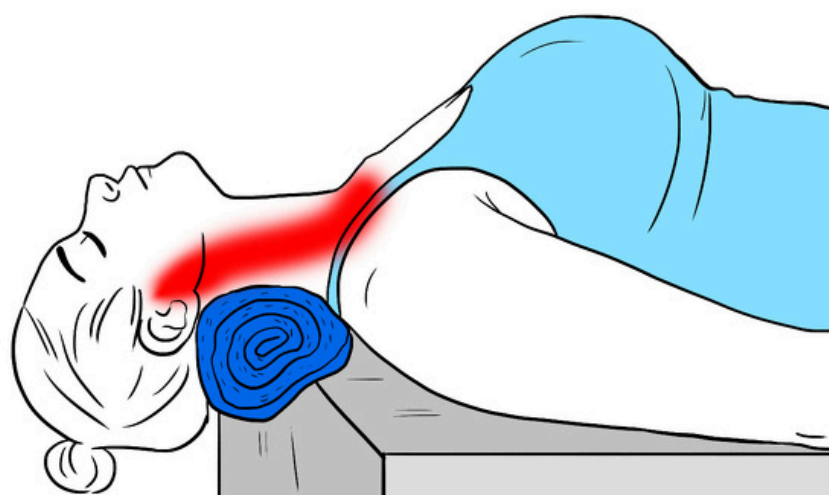


YOGA & CANCER



Yoga et cancer :
Pour conserver une activité
physique douce, adaptée et
régulière pendant les traitements
et après les traitements du
cancer.

Diminuer le stress, les attaques de paniques et les insomnies accompagnant souvent la maladie.

Atténuer la dépression grâce à des techniques respiratoires simples et des pratiques méditatives accessibles à tous, mais aussi par le travail du corps.

Maintenir et soutenir le corps grâce aux étirements et au renforcement musculaire.



Travailler l'intensité **quand cela est possible** par un travail d'endurance progressif : Salutations au soleil et travail en dynamique

QUAND et OÙ ? **Dès le 6 septembre 2022**

Chaque mardi de 15h30 à 17h SALLE CARPENTIER à LENS. PLUS : marche dynamique de 5-6 km Lens et environ tous les mercredi matin de 9h à 10h.

COMMENT ?

En petits groupes, animés par Dominique.

Les séances de yoga et la marche accompagnée du mercredi sont **gratuites**.

Je suis formée au Yoga et à la yoga thérapie. Je transmets le yoga depuis 2006. Infirmière, j'ai une approche professionnelle de la maladie et des traitements, je l'ai moi-même vécue. J'ai aussi une expérience des soins de support et de l'accompagnement et je me suis formée au travers d'un diplôme universitaire « Sport et Cancer » en 2018.

Pour me joindre : 06 61 25 32 23 ou formulaire de contact du site : [www //Patanjali yoga Lens](http://www.Patanjali yoga Lens).