

STAGE

3 SEMAINES
en complément de la cure thermale conventionnée



POST-CANCER DU SEIN



**Ce stage bénéficie d'un remboursement de 50 %
de la Caisse nationale d'assurance maladie.**

Le vécu d'un cancer est un véritable ouragan qui bouscule tout sur son passage, le rapport à notre corps, à notre libido, à l'estime de soi, mais aussi à nos rôles de femme, de maman, d'amie et de professionnelle dans le rapport au travail. Rien n'est jamais comme avant, toutes les sphères de notre vie et les repères ont été modifiés.

CE STAGE S'ARTICULE AUTOUR D'UN PROGRAMME ASSOCIANT LA CURE THERMALE ET LES PRISES EN CHARGE SUIVANTES :

- Ateliers psychoéducatifs en groupe
- Ateliers santé
- Entretiens psychologiques individuels
- Suivi évaluatif individualisé



EN PLUS DANS CE PROGRAMME :

Soins corporels, esthétiques, atelier cuisine, entretiens avec une diététicienne, activité physique adaptée.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de pensée éprouvés par la maladie
- Limiter le risque de récurrence
- Améliorer durablement la qualité de vie
- Reprendre une activité physique adaptée
- Évacuer les tensions physiques et psychologiques
- Apprendre à lâcher-prise et retrouver un état de détente
- Activer les émotions positives et améliorer l'estime de soi
- Développer vos compétences pour une nutrition et un sommeil plus équilibrés



Ce stage bénéficie d'un remboursement de 50 %
de la Caisse nationale d'assurance maladie.



Appelez le **05 46 39 62 37**
ou scannez le QR code pour connaître les dates



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

www.thermes-saujon.fr
05 46 39 62 37

ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr