

## « Bulle Bien-être » pour les femmes dans l'après-traitement d'un cancer

### Inscription soit :

#### Par téléphone :

Vous pouvez téléphoner à M<sup>me</sup> Edwige Muet, chargée de projet de l'Ar2s pour tout renseignement complémentaire au **06 30 62 59 12**

#### Par mail :

N'hésitez pas à prendre contact avec notre association en transmettant votre demande par mail à l'adresse suivante : **territoire@ar2s-pcb.fr**

Vous êtes suivie pour  
**UN CANCER...**  
Votre traitement est bientôt terminé...



#### Association Réseau-Territoire de soutien en Santé du Pays Charolais Brionnais

Boulevard des Charmes  
71600 Paray-le-Monial  
Tél. 06 30 62 59 12

Lundi, mercredi, jeudi : 8h30-17h  
Mardi : 8h30-16h  
Vendredi : 8h30-12h

[www.ar2s-pays-charolais-brionnais.fr](http://www.ar2s-pays-charolais-brionnais.fr)



## Éditorial



La fin des traitements actifs des cancers est un moment délicat.

C'est pour cela que nous souhaitons vous offrir un moment de détente grâce à la relaxation avec tapis d'acupression pour alléger votre sentiment de fatigue et vous ressourcer. La relaxation est un bon moyen pour lutter contre l'anxiété, le stress et les troubles du sommeil.

Vous souhaitez encore plus de relaxation pour votre propre bien-être ? Vous pourrez poursuivre votre parcours dans la piscine intérieure d'eau thermale, microbulles, cascade... et aussi sauna, hammam, jacuzzi.

« Prendre soin de soi n'est pas de l'indulgence envers soi-même. C'est de l'auto-préservation... » Citation de Audre Lorde dans *Burst of Light*



## Pour qui ?

Ces moments de détente proposés par l'Ar2s, s'adressent aux femmes en fin de traitement pour un cancer. Il sera proposé un parcours personnalisé pour prendre soin de vous. Autour d'atelier d'activité physique adaptée (APA) et de moments de détente et de soins.

## Pourquoi ?

**Un parcours inédit et individualisé après traitement du cancer pour améliorer le bien-être**

Un dispositif inédit est mis en place à Celtô, pour privatiser les espaces thermoludiques et des cabines de soins.

Cet accompagnement visera à améliorer la qualité de vie et le bien-être des personnes ayant eu un cancer. En fonction des besoins de la personne, les ateliers pourront être individualisés et modulables.

## Où et quand ?

Ce groupe se réunit tous les mardis à partir du 3 octobre pour 10 séances de 15h30 à 18h, à Celtô, 12 avenue de la libération, 71140 Bourbon Lancy.

Les séances vous sont offertes par l'Ar2s et les Thermes de Bourbon Lancy

## Déroulement des séances

**De 15h30 à 16h30**

**1 séance de relaxation avec tapis d'acupression**

**La séance de relaxation**, se fera avec un tapis d'acupression pour stimuler les points énergétiques ou d'acupuncture. Séance d'environ 45 min, qui permet d'éliminer les tensions, de soulager les douleurs et de travailler sur la respiration pour une détente complète. Cette séance sera réalisée par un professeur d'APA.



**De 16h30 à 18h**

**- Accès aux espaces thermoludiques (piscines d'eau thermale, sauna, hammam, jacuzzi, piscine extérieur)**  
**- Accès librement pendant la baignade à une séance d'hydrojet**

**L'hydrojet** est une table hydromassante sur un lit d'eau sans contact avec l'eau, qui dispose de 7 types de massages. Ce système offre un massage par propulsion de jets d'eau chauffés (entre 31 et 35°). Une séance dure environ 20min.