



# Bien-être & VOUS

Détente, échanges, soins et conseils  
pour vous plaire et vous sentir bien

**Mercredi 8 mars 2017**

Au Centre Paul Strauss

**Découvrez et participez à :**

**5 expériences différentes** qui vous aideront à vous sentir plus forte, plus belle, plus sûre de vous.

- **Activité physique adaptée, au choix** : Yoga | Pilates | Gymnastique sensorielle | Qi Gong
- **Atelier beauté, au choix** : Beauté des mains | Des sourcils | Conseils d'une onco-esthéticienne
- **Atelier relaxation, au choix** : Massage assis | Acupuncture | Sophrologie | Réflexologie
- **Questions/réponses à propos de la vie intime et sexuelle**
- **Séance de rigologie** avec toutes les participantes

👉 **Sur inscription au 03 88 25 85 81**  
**Participation gratuite**



**CENTRE PAUL STRAUSS**  
Centre de lutte contre le cancer Alsace

*Jean* **HERDLY**  
ASSOCIATION

*pour le bien-être  
& le confort des patients*



# Programme

## Groupe MATIN

9h à 12h

Accueil à partir  
de 8h45

## Groupe APRÈS-MIDI

13h30 à 16h30

Accueil à partir  
de 13h15

Salle de conférences, 5<sup>e</sup> étage  
Café accueil

## Inscription obligatoire

avant le 1<sup>er</sup> mars auprès de  
l'Espace Rencontres Information  
(ERI) du Centre Paul Strauss.

→ 03 88 25 85 81

Nombre de places limitées  
Participation gratuite.

## Activités Physiques Adaptées

Y a-t-il une activité physique plus appropriée qu'une autre ? Oui, celle qui procure du plaisir, afin de la pratiquer dans la durée. Il en existe plusieurs, venez découvrir quatre d'entre elles.

- Hatha yoga
- Pilates
- Gymnastique sensorielle
- Qi Gong

## Ateliers beauté

Les soins de beauté permettent de préserver une image de soi positive et d'éviter que l'estime de soi s'érode au fil des mois. Nous vous proposons les conseils de professionnelles.

- Beauté des mains
- Beauté des sourcils
- Soins de la peau, des ongles, port d'une perruque, d'un foulard
- Beauté et conseils en soins onco-esthétiques

## Relaxation

Se détendre, rechercher le calme en soi contribuent à se sentir mieux et à faire face aux difficultés.

Nous vous proposons de vivre 4 expériences.

- Massage assis
- Acupuncture
- Sophrologie
- Réflexologie

## Sexualité

Vie intime et sexuelle font partie de la qualité de vie. Nous vous proposons un moment d'échanges avec une sexologue pour aborder, sans tabou, les questions relatives aux conséquences du cancer et des traitements sur la vie intime et sexuelle.

## Rigologie

Utiliser le rire pour parvenir à un mieux-être psychologique : c'est l'expérience à laquelle nous vous convions avec l'ensemble des participantes.

Nous remercions tous les partenaires qui se sont associés à ce programme



Le Boudoir du Regard art Pilates studio



Le bien-être  
à Strasbourg

Les Ateliers de l'Embellie

*De vous à moi*