



Pratiquée de façon raisonnable et adaptée aux capacités personnelles, l'activité physique peut apporter beaucoup de plaisir et se révéler bénéfique sur bien des plans:

- > elle améliore la souplesse;
- > elle développe la force et l'endurance;
- > elle stimule le système immunitaire;
- > elle fait découvrir de nouvelles expériences;
- > elle permet de nouvelles rencontres.

**Contenu** Lors de ce stage, les participant(e)s apprennent ou réapprennent à apprivoiser leur corps et à redécouvrir leurs forces physiques grâce à différentes activités ciblées:

- > randonnées;
- > exercices visant le renforcement musculaire;
- > gymnastique douce;
- > exercices de respiration;
- > relaxation.

**Public cible** Le stage est destiné à des personnes touchées par un cancer dont le traitement lourd est terminé et qui désirent s'accorder un week-end prolongé d'activité physique et de relaxation.

**Organisation** Ligue suisse contre le cancer en collaboration avec les ligues cantonales romandes.

**Animation** Monique Gabella, monitrice mouvement et sport en cas de cancer, monitrice aquagym, Pilates et nordic walking.  
Raphael Ehram, maître de sport spécialisé en réadaptation, moniteur mouvement et sport en cas de cancer.

**Lieu** Hôtel du Soleil, Le Noirmont, Jura  
Séjour en chambre individuelle, pension complète.  
Utilisation de l'infrastructure sportive de la Clinique le Noirmont.

**Date** 1 au 3 octobre 2010

**Heure** Début du stage: vendredi 1<sup>er</sup> octobre à 11 heures  
Fin du stage: dimanche 3 octobre à 15 heures

**Coûts** CHF 350.–, nuitées et repas compris.  
La Ligue suisse contre le cancer prend en charge les coûts d'animation et d'organisation.

**Nombre de participants** Max. 17 participants

**Inscription/Information** Ligue suisse contre le cancer  
Stages de réadaptation  
Effingerstrasse 40, case postale 8219, 3001 Berne  
tél. 031 389 93 28  
reha@liguecancer.ch

**Délai d'inscription** 1<sup>er</sup> septembre 2010