

*"Il n'existe pas de cause plus juste que celle de redonner de la valeur à l'humain"*



# + DE 12 ATELIERS POUR MIEUX VIVRE

## PENDANT ET APRÈS UN CANCER



### ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

- Gym douce
- Marche nordique
- Multisports



### BIEN-ÊTRE

- Sophrologie
- L'happy nous
- Massage sonore
- Dans'ce corps
- Arts et relaxation
- Séjours bien être



### ESTHÉTIQUE DIÉTÉTIQUE CONSEIL CONJUGAL ART FLORAL

- Bulles de beauté
- Bien manger, plaisir et équilibre
- On s'exprime
- Art floral



Adhésion : 10 €/an  
Pour autant d'ateliers désirés

06.49.77.85.17  
contact@apreslenvol.fr  
www.apreslenvol.fr



## NOS ACTIONS

**Après l'envol est une équipe de bénévoles au service des malades pendant et après un cancer.**

Nous proposons divers ateliers orientés vers la nutrition, les émotions, l'activité physique et le Bien-être. S'occuper de chaque personne dans sa globalité apporte plus de bénéfice que de ne s'occuper que de sa maladie. **Cet accompagnement permet de rompre l'isolement et de réduire les effets psychologiques et physiques dû à la maladie.**

Pendant et après les traitements du cancer, de nombreuses séquelles physiques et psychologiques peuvent apparaître et persister plusieurs années. Souvent s'installent un sentiment d'insécurité, d'instabilité, et la peur du futur, ce qui empêche de se reconstruire sereinement.

**Se réappropriier son corps et renouer avec l'estime de soi sont essentiels pour retrouver un équilibre de vie, se réintégrer dans la vie sociale et professionnelle. Un besoin de l'après-cancer qu'accompagne APRÈS L'ENVOI**

## NOTRE MISSION :

**Ecouter chacun, donner du temps à tous, président à chacune de nos actions.**

**Nous proposons des ateliers orientés sur les émotions, la nutrition, le bien être et l'activité physique.**

**En fonction des personnes et des besoins, des ateliers collectifs permettront d'avancer sur le chemin de la reconstruction.**

