

Le yoga contre le cancer

Le Comité du Val-d'Oise de la Ligue contre le cancer propose à Argenteuil des séances de yoga adapté aux personnes touchées par un cancer.

Pratiquer le yoga permet de travailler sur le corps, le souffle et le mental pour améliorer sa qualité de vie et se réapproprier son corps en diminuant le stress, la douleur et la fatigue. Le yoga est une pratique qui peut s'adapter à tous

types de situations et à tous les publics. Le Comité du Val-d'Oise de la Ligue contre le cancer a mis en place des séances de yoga destinées aux personnes qui sont ou qui ont été touchées par un cancer. Elles sont dispensées par Cristina Sosa, une intervenante diplômée de l'association Siel bleu (Sport, initiative et loisirs).

Chaque séance de deux heures commence par un moment de relaxation suivi d'un travail respiratoire et de quelques postures d'étirement, adaptées aux malades de cancer. Ce nouvel atelier vient en complément

des soins socio-esthétiques et du soutien psychologique individuel ou en groupe déjà existants dans le cadre de l'aide aux malades atteints de cancer. Le Comité du Val-d'Oise de la Ligue contre le cancer basé à Argenteuil est l'une des premières structures partenaires de Siel bleu en Île-de-France à avoir adhéré à ce projet pilote du yoga au profit des personnes touchées par un cancer.

● P.G.

Les vendredis de 14h à 16h

2 boulevard Jean-Allemane
Inscriptions au 01 39 47 16 16
Cd95@ligue-cancer.net

