Pour Vivre Pleinement

Pendant et après un cancer

28 – 30 MAI 2027

Hôtel Beau-Site
Chemin-Dessus,
Valais, Suisse

Retraite de pleine conscience, ressourcement et retour à soi



Et si vous preniez le temps de vous reconnecter à ce qui est vivant en vous ?

Un week-end (2 nuits) au cœur des Alpes valaisannes, pour se ressourcer, retrouver de l'élan, renforcer ses ressources et cultiver des habitudes qui soutiennent la santé et la qualité de vie.

POUR QUI ?

Pour les personnes vivant avec ou après un cancer, ainsi que pour leurs proches (conjoint·e, famille, ami·e, aidant·e).

L'ESPRIT DE LA RETRAITE

Une pause bienveillante pour vous reconnecter à votre corps, à vos ressources, à ce qui vous fait du bien, partager avec d'autres personnes et repartir avec des outils concrets pour le quotidien.

AU PROGRAMME

- Méditation et pleine conscience
- Mouvements en conscience (yoga, danse, etc.)
- Alimentation saine et vitalité
- Ateliers sur la santé et la gestion du stress
- Partages, réflexion et soutien
- Moments de silence et de repos



Animée par

Dre M. Laura Nasi

Oncologue intégrative (USA)
Instructrice de méditation (MBSR)
Auteure de *Cancer As a Wake-Up Call*

Déjà intéressé·e ?

Écrivez-nous à
pourvivrepleinement@gmail.com
pour être informé·e en priorité de l'ouverture des inscriptions.