

Sport & Cancer

**Sport
Santé
Nature**
.com

**Séances, Stages et Séjours
activités ludiques et conviviales !**
pour personnes atteintes du cancer du sein
en cours de traitement et en rémission !

Patients  **Accompagnants**



06.14.49.46.36

Skin
www.associationskin.org

 **mon réseau
cancer du sein**

 **PATIENTS
en réseau**

SOUM DE TOY

amoena

**THE TÊTONS
TATTOO SHOP**
BY ALEXIA CASSAN

**ATOUT
FRANCE**

L'Agence de développement touristique de la France



Sport & Cancer

Marche **Rose** Nordique







associe les bases de la Gym Posturale à la propulsion sur vos pieds et vos bâtons spécifiques, vers une aisance corporelle ressentie et visible. L'ensemble engendre tonicité globale et agréable sensation de légèreté. Ambiance conviviale et ludique

Marche **Rose** Afghane

Marche dynamique en Respiration de Pleine Conscience ! Vitalise le métabolisme général, sollicite les muscles posturaux et respiratoires, réveille nos capteurs sensoriels, augmente l'oxygénation ... un incroyable bien-être, une vitalité accrue !

Rose Pilates - Médiété®

Allie force et souplesse, affine la silhouette. Sollicite des zones musculaires précises, tonifie les muscles posturaux, canalise l'énergie. Se réapproprié son corps ! Retrouvez une posture tonique et élancée.

-  Réduit la fatigue et les effets secondaires des traitements
-  Sollicite 90% des groupes musculaires
-  Améliore les capacités cardio-respiratoires et vasculaires
-  Réduit l'ostéoporose et Protège les articulations
-  Améliore l'équilibre et la coordination
-  Abdominaux, pectoraux, dos, bras, jambes, fessiers

★ **week-end & Séjours post-cancer**

Randonner à la mer ou à la montagne en associant plusieurs disciplines complémentaires et une alimentation saine, atteindre ensemble des objectifs personnalisés et réalistes dans un bel état d'esprit. Cette expérience incroyable stimule la créativité, motive, renforce l'esprit d'équipe et donne goût la Vie !

Vivez l'expérience !

06.14.49.46.36

Sébastien BOUCHONNEAU
info@SportSantéNature.com

Diplôme Universitaire Sport & Cancer
Diplômé d'Etat Educateur Sportif
Accompagnateur Montagne
Formateur Marche Nordique
Personal Trainer - Gym Posturale®
Médiété® Pilates . Abdos De Gasquet®

**Sport
Santé
Nature**
.com