

RESPIRER, BOUGER SE RESSOURCER

PRENDRE SOIN DE SOI
PAR LE MOUVEMENT



**POUR LES PERSONNES ATTEINTES D'UNE
MALADIE CANCEREUSE**

COURROUX

RUE LA CROIX 7

VENDREDI 14H15 – 15H15

Animé par M^{me} Anita Joray monitrice certifiée LSCC

PORRENTRUUY

HÔPITAL

MERCREDI 18H30 – 19H30

COURS GRATUIT

Renseignements et inscriptions :

Ligue jurassienne contre le cancer 032 422 20 30 / info@ljcc.ch

RESPIRER, BOUGER SE RESSOURCER



LE COURS PERMET

- d'influencer positivement, par une activité physique variée et un entraînement approprié, la capacité de performance et perception corporelle, ce qui aura pour effet de renforcer petit à petit la confiance en soi
- de retrouver plaisir, satisfaction et assurance par le biais du mouvement et du jeu
- de nouer des contacts avec des gens qui ont vécu des expériences analogues et d'avoir des échanges avec eux

COURS GRATUIT

Renseignements et inscriptions :

Ligue jurassienne contre le cancer 032 422 20 30 / info@ljcc.ch