

# “Un temps pour soi, un pas vers demain”

Séjour bien être et de ressourcement destiné aux femmes  
atteintes d'un cancer du sein







# Origine du projet

*Depuis 2018, le Centre Ambiasi propose des stages Bien Être dans le Sud Aveyron (12360) sous la forme de séjours en immersion d'une semaine et en pleine nature. Nichée au coeur du parc Régional des Grands Causses, la structure accueillante dispose d'une capacité en autonomie totale de 12 personnes accompagnées par 4 intervenant(e)s, essentiellement des femmes.*

*Il est dit dans les traditions anciennes d'Amérique du Sud que la santé passe par la qualité de « l'énergie » de la maison qui vous héberge et son environnement. C'est pour cela que le centre Ambiwasi signifie en Quechua « La Maison qui soigne ». Entourée de forêts anciennes, de rivières et cascades, la maison qui accueille les stagiaires est un havre de paix, un lieu où le calme permet de se retrouver.*

*Lors des différents séjours organisés, nous constatons qu'à minima une à deux femmes inscrites se trouvent être dans un parcours de soins pour traiter un cancer du sein : recherche d'un climat de confiance et d'empathie pour se sentir entendu, écoutée et comprise... les besoins exprimés sont nombreux.*

*Les bilans de fin de séjour sont sans appel et les bienfaits sur l'état physique, émotionnel et psychologique sont très positifs.*





## *De fil en aiguille ...*

*« Mon séjour a considérablement diminué mon stress et j'ai pris beaucoup de plaisir à partager avec le groupe de véritables moments de bonheur en pleine nature. Je me sens moins fatiguée et plus confiante pour avancer sur mon chemin de guérison » Céline P. Printemps 2023*

*« Mon moral a changé. Dès le premier jour, j'ai eu la sensation de lâcher prise, de faire redescendre la pression. J'ai beaucoup dormi et beaucoup rêvé pendant mon sommeil, ce qui ne m'arrive jamais ! L'accueil et l'accompagnement est très bienveillant. Je me suis sentie écoutée et comprise. Le groupe a été formidable. » Sandrine G. Été 2024*

*« J'ai l'impression de redécouvrir mon corps. J'avais la sensation d'être fâchée avec lui. C'est comme si nous nous sommes réconciliés. Mes douleurs sont encore là mais je sais quoi faire pour les soulager grâce au Qi Gong ou aux auto-massages. Un grand merci à toute l'équipe » Nicole C. Automne 2023*

*« Que dire après 5 jours exceptionnels dans cette magnifique nature... les salutations aux soleils du matin, les bains en eaux vives, les visites culturelles, les groupes de paroles, les bons repas préparé par Manu, le Qi Gong au bord de la rivière... je suis comblée ». Marion D. Été 2022*





## *Pourquoi un séjour de ressourcement ?*

*Pendant et après le traitement d'un cancer, les patientes présentent souvent une altération de leur qualité de vie, comme le détaille l'Institut National du Cancer dans son étude « VICANS ».*

*Le Plan Cancer 3, dans lequel s'inscrit notre projet, souligne la pertinence d'accompagner ces femmes lors de ces étapes grâce à une approche intégrative et sur la base d'un programme adapté.*

*Ainsi, le Centre Ambiwasi a pour objectif d'aider les femmes, sur autorisation médicale, pendant leurs soins et après le cancer, pour retrouver estime et confiance en soi et améliorer leur bien être ainsi que leur qualité de vie.*

*Ces séjours courts permettent aussi de transmettre des outils pour trouver les ressources nécessaires et rebondir dans la vie grâce à une approche globale, alliant le corps et l'esprit.*

*Un séjour de ressourcement sur la maladie devient alors un moment privilégié qui permet d'approfondir et cheminer vers une meilleure connaissance de soi au service de sa santé physique et psycho-émotionnelle.*





# *Prendre le temps... de prendre le temps*

*Un séjour de ressourcement est une pause dans la vie quotidienne, un temps « hors du temps » qui permet de se recentrer et vivre pleinement le moment présent dans un monde où tout va très vite. C'est aussi un moment d'écoute, de partage où les mots équilibre, calme et apaisement vibrent avec un environnement naturel apaisant.*

*Pendant le séjour, les bénéficiaires sont accompagnées par une équipe professionnelle, diplômée et expérimentée pour un programme de 5 jours d'immersion en pleine nature, au coeur du Parc Régional des Grands Causses (12).*

*Le programme proposé repose sur 7 axes de qualité de vie avec un ensemble d'ateliers créatifs (Théâtre, chant, arts plastiques, atelier d'écriture...), sport adapté (Yoga, Qi Gong de la femme, marche active, randonnée, canoé kayak,. ...), Bien Être (cuisine participative et diététique, jardinage, groupe de parole, méditation...)*

*En complément, des massages traditionnels adaptés, réflexologie plantaire ou crânienne ou relaxation sonore seront aussi proposés.*





# *Du bien être... au mieux être*

## *Apprendre à mieux se connaître*

*Changer de regard sur son corps et son image*

*Remonter son estime et sa confiance en soi*

*Elaborer un retour constructif sur son expérience de séjour*

## *Améliorer son hygiène de vie*

*Pratiquer un programme sportif adapté (Qi Gong, Yoga, marche consciente...)*

*Retrouver l'envie de bien manger et de cuisiner*

*Optimiser son sommeil*

## *S'initier aux pratiques de bien-être*

*Pratiquer la marche consciente*

*Gérer son stress et ses émotions*

*Se relaxer et méditer*





# *Du mieux être à la sérénité pétillante...*

*Continuer sa vie sereinement*

*Améliorer son quotidien*

*Envisager de nouveaux projets*

*Retrouver la joie de vivre*

*Recréer du lien social*

*Communiquer et partager sur son expérience de séjour*

*Être à l'écoute de soi et des autres*

*Exprimer ses besoins*

*Développer sa créativité*

*Chanter et improviser par le mouvement*

*Créer de ses propres mains*

*Ecrire improviser via le théâtre forum*

*Se ressourcer avec la nature*

*Marcher dans des forêts primaires*

*Découvrir la faune et la flore locale*

*Faire corps avec la nature*





# Qui sommes nous ?

*Riche de 7 années d'expérience dans l'organisation de séjour Bien Être ouvert à toutes et à tous, notre équipe est constituée de professionnell(e)s formé(e)s et diplômé(e)s :*

*Eric Latil, coordinateur et responsable des séjours. Enseignant et formateur en sport santé adapté, Thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise, praticien en Méditation et Relaxation sonore associé à la Salle Bien Être de l'HCE, CHU de Grenoble depuis 2021, associé à la Maison des Soins Intégratifs - Centre de la Douleur CHU de Grenoble. Certifié niveau 1 dans la gestion du stress et la Communication Non Violente.*

*Maryline Lefebvre, enseignante en Qi Gong, spécialiste du Qi Gong de Femme, réflexologie crânienne et plantaire, masseuse Bien Être diplômée.*

*Nora Boukou, animatrice APA (Activité Physique Adaptée), spécialiste en Sport après cancer.*

*Karine Kottarel, Psychologue clinicienne, Psychanalyste corporel, diverses certifications en accompagnement du deuil et fin de vie, PNL, coaching... 25 ans d'expérience en cabinet*

*Emma Bary, Artiste plasticienne, art thérapeute spécialisée en Land Art et Body Painting.*

*D'autres praticiens associés en nutrition, cuisine, sono-thérapie, animateur nature... sont associés ponctuellement en fonction des besoins et programme proposé. Chaque séjour est évalué sur la base d'un questionnaire et fait l'objet d'un retour à l'équipe médicale.*





# Comment ça marche ?

*Lors de chaque séjour, nous accueillons jusqu'à 10 personnes maximum dans une maison écologique, du lundi au vendredi, logées dans une chambrée de type « japonaise » seule ou à deux. Si besoin, des chambres individuelles sont à disposition. Les arrivées se font le lundi en début d'après midi et les départs le samedi matin. Les toilettes sont sèches et le centre dispose de 2 sanitaires et 3 douches alimentées par de l'eau de source (proximité de la source Avène). Les repas et petits déjeuner bio et local se font sur place. Un covoiturage aller/retour est organisé depuis Grenoble et le Grésivaudan.*

*Les séjours s'adressent :*

- *Aux femmes traitées ou ayant été traitées pour un cancer du sein et suivie par l'HCE - CCF de Grenoble.*
- *Aux patientes qui nécessitent un temps pour elles dans le parcours de soins ou avant de repartir dans la vie quotidienne*
- *Aux femmes qui acceptent de vivre en collectivité pendant 1 semaine et participer à l'ensemble des activités.*
- *Chaque participation sera validée par l'équipe médicale du CCF.*





# Combien ça coûte ?

La répartition prévisionnelle du prix par personne se fait de la manière suivante :

100€ de frais de repas (20 €/jour/personne pour 3 repas)

100€ de frais d'hébergement (20€/jour/personne pour 5 nuits)

95 € A/R de frais de transport (base covoiturage - la Roue Verte)

55 € d'adhésion à l'association et l'assurance

300 € de frais d'activité pour la semaine (60€/jour/personne) - matériel compris

Soit un total de 650 € pour 5 jours, soit 130 € par jour et par personne, tout compris.

Proposition de prise en charge par personne

200 € participation maximale des stagiaires (et moins selon des soutiens financiers)

150 € fond de dotation du CHU de Grenoble

100 € souscription portée par l'association Culture Qi, sous la forme d'un appel aux dons

100 € Mécénat 1 à trouver

100 € Mécénat 2 à trouver

Il est proposé de réaliser 3 semaines de séjour pour 12 personnes soit 36 bénéficiaires par an.





# *Contacts et informations*

*Eric LATIL, responsable du projet 07 66 55 32 94  
ericlatilmtc@gmail.com*

*Maryline Lefevbre, coresponsable du projet 06 08 43 40 44  
cultureqi@gmail.com*



*L'association Culture QI est associée et soutenue par*

