

Yoga et cancer



Qu'est ce que le Yoga ?

- Le Yoga propose des postures, des respirations, de la méditation et de la relaxation.



Pratiquer une activité physique permet de mieux supporter les difficultés liées aux traitements et aide à améliorer la qualité de vie.



Pourquoi pratiquer le yoga ?

- Il est accessible à tous et améliore l'état physique et la santé en assouplissant et renforçant le corps .
- Il améliore le sommeil en diminuant le stress et l'anxiété par des exercices de respiration.
- Il augmente la concentration et la mémorisation par les exercices d'intériorisation à travers la méditation et la relaxation.

Quelques applications :

- **Postures de Yoga** pour assouplir les articulations et renforcer le corps. Il permet tout en douceur de récupérer physiquement pendant et après la maladie et les traitements.
- Les exercices de **Méditation** apprennent à apaiser le mental pour retrouver la sérénité et apprécier l'instant présent.
- La **Relaxation** apprend à lâcher prise en profondeur ses tensions physiques et émotionnelles et installer un retour à la confiance en soi et à la vie.

Toutes les séances seront adaptées en fonction de l'état physique de chacun, pratiquées en douceur en respectant le rythme et les possibilités de chacun. Pour certains il peut être adapté sur chaise sans problème.

Tous les **jeudis de 17h à 18h30** au **foyer culturel de ANGERVILLE 91**,
Rue Jacob au 2ème étage par l'ascenseur.

Renseignements et inscriptions :

Comité de l'Essonne de la Ligue contre le cancer
01 64 90 88 88
cd91@ligue-cancer.net
www.ligue-cancer.net/cd91