

Programme 2025

LES ATELIERS ONCOLOGIQUES



Tableau de Visualisation

A Bienne, le Mardi 18 Février 2025
de 9h30 à 11h30



Cosmetiques Naturels

A Bienne, le 10 Mars 2025 de 16h30 à 19h30



Yoga du Visage

A Neuchatel, le Mardi 29 Avril 2025
de 10h30 à 11h45



Senteur de Mieux-Etre

A Neuchatel, le Mardi 20 Mai 2025
de 16h30 à 18h



Sophrologie & Relaxation

A Neuchatel, le Jeudi 19 Juin 2025
de 10h à 11h



Tableau de Visualisation

A Neuchatel, le Lundi 15 Septembre 2025
de 16h30 à 18h



Tableau de Visualisation

LES ATELIERS ONCOLOGIQUES

En quoi ça consiste

Animé par Isabelle Tomassi, coach holistique en épanouissement personnel et relationnel, ce Cercle Atelier Créatif est un espace bienveillant conçu pour t'aider à te connecter à toi-même et aux autres femmes présentes. Ensemble, nous t'aidons à voir le positif, à te connecter à ton corps et ton cœur et à visualiser les intentions et rêves qui t'animent. Puis, tu les matérialises sous forme d'un tableau composé d'images et de mots découpés et collés selon ton intuition.

Objectifs

- Prendre un temps pour toi
- Partir à la rencontre de tes besoins & envies
- T'ancrer dans du positif pour les mois à venir
- Te connecter à la fréquence régénératrice
- Créer du lien avec de belles personnes

Mardi 18 Février 2025
de 9h30 à 11h30
au Cabinet Vibre ta Vie
Rue Centrale 17
Bienne

40 CHF



INFOS & RESERVATION
www.femmes-courage.ch

Cosmétiques Naturels

LES ATELIERS ONCOLOGIQUES

Prends soin de ta peau

Découvre ton type de peau, apprends comment en prendre soin de manière naturelle et teste une gamme de produits naturels, sains et Suisse, sélectionnés par nos soins.

Apprends à te maquiller

Lors d'un atelier pratique, apprends à te maquiller sans perturbateurs endocriniens et autres composants cancérigènes pour atténuer les signes visibles des traitements et te sentir belle et rayonnante.

Accorde tes accessoires

Découvre des marques exclusives de turbans et bijoux et laisse les expertes t'enseigner quelques bases de conseil en image.



45 CHF

10 Mars 2025 de 16h30 à 19h30
à l'hotel Courtyard by Marriott
Esplanade du Palais des Congres 15
2502 Bienne

*Découvrez toutes les autres dates
sur femmes-courage.ch*

INFOS & RESERVATION

www.femmes-courage.ch

Organisé en partenariat avec :

COURTYARD
BY MARRIOTT

BLUMA
BAR & RESTAURANT

Green-Shop.ch

Yoga du Visage

LES ATELIERS ONCOLOGIQUES

Un temps pour toi

Un temps pour prendre soin de ton visage si durement impacté par les traitements anti-cancéreux et pour te ressourcer dans un cadre enchanteur, chaleureux et bienveillant, entourée de femmes de cœur.

Apprends des techniques

Le yoga du visage est une pratique holistique de bien-être et de beauté composée de respirations, de postures, d'auto-massages et d'acupression.

La combinaison des exercices proposés par Anouck Turrian, permet de lifter, d'illuminer et de raffermir les traits du visage. Cette technique permet également un stretching et une relaxation profonde du visage tout en apaisant stress et anxiété. Bien utile pour les personnes comme nous, touchées par le cancer.

Mardi 29 Avril 2025
de 10h30 à 11h45
à l'Espace SelfStory
Avenue des Alpes 82
Neuchâtel

45 CHF



Senteur de Mieux-Etre

LES ATELIERS ONCOLOGIQUES

Crée ta senteur de guérison

Animé par Anouck Turrian, thérapeute Neuchâteloise, cet atelier est une initiation à la parfumothérapie. Découvre le puissant et passionnant monde des odeurs et réalise ton flacon olfactif personnel pour t'accompagner dans les moments difficiles.

Pose ton intention

Lors de cet atelier, tu choisiras l'intention que tu souhaites poser derrière ton odeur personnalisée dans l'un de ces thèmes :

- Hypersensibilité
- Manque de vitalité
- Troubles du sommeil
- Stress & anxiété
- Confiance en soi
- Lâcher-prise
- Tristesse
- Colère
- Peur
- ...

Mardi 20 Mai 2025
de 16h30 à 18h
à l'Espace SelfStory
Avenue des Alpes 82
Neuchatel

50 CHF



INFOS & RESERVATION
www.femmes-courage.ch



Sophrologie & Relaxation

LES ATELIERS ONCOLOGIQUES

Stressée, angoissée ?

La pratique de la sophrologie, méthode psycho-corporelle reconnue, permet une profonde relaxation du corps et de l'esprit. Rejoins des femmes qui, comme toi, sont touchées par le cancer. Viens te ressourcer et booster ta confiance en toi dans un cadre chaleureux et bienveillant.

Développe ta boîte à outils

Dans sa pratique, Anouck te propose une véritable boîte à Outils d'exercices efficaces à refaire partout dans ton quotidien. Passionnée par les plantes, elle t'initie également au pouvoir des huiles essentielles qui, à l'olfaction, permettent d'amplifier le bien-être et la détente.

Jeudi 19 Juin 2025
de 10h à 11h
à l'Espace SelfStory
Avenue des Alpes 82
2000 Neuchatel

30 CHF



INFOS & RESERVATION
www.femmes-courage.ch



Tableau de Visualisation

LES ATELIERS ONCOLOGIQUES

En quoi ça consiste

Animé par Anouck Turrian, thérapeute et fondatrice de l'Espace SelfStory, ce Cercle Atelier Créatif est un espace bienveillant conçu pour t'aider à te connecter à toi-même et aux autres femmes présentes. Ensemble, nous t'aidons à voir le positif, à te connecter à ton corps et ton cœur et à visualiser les intentions et rêves qui t'animent. Puis, tu les matérialises sous forme d'un tableau composé d'images et de mots découpés et collés selon ton intuition.

Objectifs

- Prendre un temps pour toi
- Partir à la rencontre de tes besoins & envies
- T'ancrer dans du positif pour les mois à venir
- Te connecter à la fréquence régénératrice
- Créer du lien avec de belles personnes

lundi 15 Septembre 2025
de 16h30 à 18h

à l'Espace SelfStory
Avenue des Alpes 82
2000 Neuchatel

40 CHF



INFOS & RESERVATION
www.femmes-courage.ch