



CYCLE « RESSOURCE & CONNEXION »

Prendre soin de soi pendant et après le cancer

Le cycle « Ressource & Connexion » est un parcours structuré proposé par Revi-Sens aux personnes touchées par le cancer, pendant et après les traitements lourds. Il combine des ateliers thématiques et des séances de gym douce de reconnexion corporelle.

Ce cycle s'inscrit en complémentarité du suivi médical et psychosocial. Il offre un espace sécurisant, bienveillant et inclusif favorisant la reconnexion à soi, le renforcement des ressources internes et la création de liens.



Objectifs du cycle

- Mieux comprendre les impacts du cancer et des traitements sur le corps et l'esprit.
- Renforcer les ressources physiques, émotionnelles et cognitives.
- Favoriser la reconnexion corporelle en douceur.
- Créer du lien social dans un cadre sécurisant.
- Soutenir la transition vers « l'après » traitements.



Bénéfices pour les participants

- Diminution du stress et meilleure gestion de l'anxiété.
- Amélioration de la qualité du sommeil.
- Meilleure compréhension des mécanismes émotionnels et cognitifs.
- Reconnexion au corps grâce à la gym douce.
- Sentiment d'appartenance et soutien entre participant.es.
- Projection plus sereine vers l'avenir.



Planning du cycle

Cette deuxième édition du cycle sera architecturé autour de 6 ateliers thématiques et de 5 séances de gym douce de reconnexion.

Sessions	Dates
1. Atelier 1 : Introduction au cycle	15/09/2026
2. Séance 1 de gym douce de reconnexion	17/09/2026
3. Atelier 2 : Cancer et nutrition	29/09/2026
4. Séance 2 de gym douce de reconnexion	01/10/2026
5. Atelier 3 : Pleine conscience	13/10/2026
6. Séance 3 de gym douce de reconnexion	15/10/2026
7. Atelier 4 : Gestion des émotions	27/10/2026
8. Séance 4 de gym douce de reconnexion	29/10/2026
9. Atelier 5 : Cognition, sommeil et anxiété	10/11/2026
10. Séance 5 de gym douce de reconnexion	12/11/2026
11. Atelier 6 : Et après ? Clôture du cycle.	24/11/2026



Descriptif

Ateliers thématiques animés par des professionnels de la santé et du coaching de vie.

Durée : 1h30 pour chaque atelier

Gymnastique douce de reconnexion sous la supervision d'une kinésithérapeute formée en soins oncologiques.

Durée : 1h00 pour chaque séance



Intervenants

Manon Gossieaux, Neuropsychologue

Johanna Viejo, Instructrice certifiée en Méditation de pleine conscience

Audree Massin, Onco-esthéticienne

Nathalie Deldime, Coach en gestion des émotions

Géraldine Spaens, Kinésithérapeute

Maria Rosa Zammitto, Conseillère et coach en nutrition

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

Feuilles de présence – Formulaires en ligne visant à évaluer certains critères comme le sommeil, la douleur et la qualité de vie (envoyé avant chaque atelier) – Mises en situation – Formulaire d'évaluation à la fin du cycle

Un parcours transformateur

Le cycle se clôture par un moment symbolique et enveloppant, offrant aux participants un espace d'intégration et de reconnexion profonde. Ressource & Connexion est une invitation à reprendre appui sur ses forces, à retrouver confiance et à avancer avec plus de sérénité.

Profil des participants

Ce cycle est accessible à toute personne touchée par le cancer, quel que ce soit son genre, le type de cancer ou l'hôpital où les traitements lourds sont administrés.

La participation est ouverte pendant

- les traitements lourds,
- 1 an après la fin des traitements lourds,
- pendant l'hormonothérapie.

Ressources techniques et pédagogiques

- Accueil des participants dans une salle accessible et adaptée aux éventuelles difficultés physiques liées aux traitements lourds.
- Exposés théoriques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Tarifs

Chaque participant peut choisir entre 2 formules :

- suivre tous les ateliers et toutes les séances de gymnastique douce du cycle au prix de 50 €,
- sélectionner séparément un ou plusieurs ateliers et participer à une ou plusieurs séances de gymnastique douce au prix unitaire de 5€.

Capacité d'accueil

Entre 6 et 8 participants

Lieu : L'Autre Médecine - Rue de Tubize 27b/a – 1440 Braine-le-Château