

Mercredi **31** mai 2017

à l'IUCT Oncopole

Le jardin
«bien-être et
activité
physique» a

1 an

invitation

À la journée
DETENTE et **BIEN-ETRE**
pour les patients

Le mercredi **31** mai 2017
à l'IUCT Oncopole



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DU CANCER DE TOULOUSE
Oncopole


IUCT Oncopole
1 avenue Irène Joliot-Curie
31100 Toulouse

Le 31 mai, le jardin bien-être
et activité physique
de l'IUCT Oncopole
souffle sa première bougie.

A cette occasion, nous avons
le plaisir de vous inviter

à une journée « détente et bien-être » le mercredi 31 mai

à partir de 14h00 à IUCT-Oncopole

 Notre invité Nicolas Granger,
ancien nageur de l'équipe de France,
pour témoigner de son expérience.

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS

par mail à info@iuct-oncopole.fr
ou téléphone : 05 31 15 50 06 et 05 31 15 50 07

Nous remercions le
le Rotary Club Toulouse Sud,
le club Inner Wheel Toulouse Garonne
et la CAMI.

Un grand merci également

A Nicolas Granger, Olivier Lelouch, l'entourage de David Ausset
et l'association Dassos, les donateurs de l'Institut Claudius Regaud Oncopole,
les laboratoires Pierre Fabre, Synethic A croquer, Bruno Heck de l'association les
fous du bois, l'école internationale du bien-être, l'ensemble vocal Unité.



Faites votre programme

14H00 – 15H15 Méditation pleine conscience

avec Olivier Lelouch. Les apports de la méditation pour gérer son attention, son stress et ses émotions. Exercices et échanges sur les résultats d'études scientifiques.

Sur inscription, prévoir d'arriver à 13H55 - salle 304

14H30 – 16H00 Le jardin s'anime

- **Ateliers créatifs « Jardin potager et bien-être »** dans le jardin avec l'association Synethic A croquer - sur inscription, prévoir gants, chapeau...
- **Jeux « le jardin de Jean-Michel Chouffleur »** sur la terrasse
- **Animation « La vie dans le jardin »** dans le jardin avec Bruno Heck, président de l'association les « fous du bois ».
- **L'aromathérapie, détente et bien-être** devant l'amphithéâtre Découvrez les senteurs et propriétés des huiles essentielles avec l'école internationale du bien-être.

14H30 – 16H00 Les ateliers découvertes

- **14H30- 15H15 Gymnastique posturale** - sur inscription
- **15H15- 16H00 Gymnastique aux agrès du jardin**
sur inscription

Avec la Fédération CAMI sport et cancer et Christophe Lendormy

16H00 – 17H00 Voix et bien-être (Amphithéâtre)

Atelier/échanges autour de « **La voix de son « être » ou comment découvrir sa voix** » avec Christian Nadalet, chanteur lyrique, chef de chœur et d'orchestre. La voix, une source de bien-être, de libération et d'affirmation de soi - sur inscription

17H00 – 18H00 Conférence (Amphithéâtre)

avec Nicolas Granger sur le thème : **En quoi les pratiques de coaching sportif peuvent être apprenantes pour lutter contre la maladie ?** Bien-être, développement de l'autonomie... Cet ancien nageur de l'équipe de France et ancien patient explique en quoi sa pratique sportive l'a aidé dans son combat contre la maladie.

18H00 Collation et rafraîchissements devant l'amphithéâtre

18H30– 20H00 Concert avec l'ensemble vocal Unité (Amphithéâtre)

Œuvres vocales a cappella et Vytautas Miskinis : Light Mass (messe jazz) quartet de jazz et chœur. *Se produit notamment au festival Jazz in Marciac*