

# ATTESTATION MÉDICALE D'APTITUDE À FAIRE REMPLIR PAR VOTRE MÉDECIN

Traitement en cours ou reçu au  
cours des 12 derniers mois :

- chirurgie
- chimiothérapie
- radiothérapie
- immunothérapie
- traitement ciblé
- hormonothérapie
- autre :

Je soussigné docteur en médecine,  
déclare que cette personne est  
apte à pratiquer du yoga.

Signature et cachet du docteur :

Date :



SPONSORISÉ PAR LE CRAC'SATHON




# COURS DE YOGA



Grâce aux dons du **Crac'sathon**,  
nous offrons aux personnes atteintes  
d'un cancer la possibilité de participer  
**GRATUITEMENT** à un cours de remise  
en forme par le **Yoga** à la salle de  
danse ruelle Grognet à **Malmedy**  
les **vendredis de 14h à 15h**.

Professeur : Mme Nathalie Janssen



**Nous vous invitons à participer à une activité physique une fois par semaine pour vous aider à surmonter les désagréments liés à vos traitements et retrouver une meilleure qualité de vie.**

Vous êtes en traitement ou venez de terminer celui-ci ?


Vous avez ressenti une profonde fatigue, une importante perte d'énergie, votre corps a été blessé ?

Alors, venez rejoindre un petit groupe d'hommes, de femmes, d'âges différents dans la bonne humeur et le respect de tous.

Vous serez encadrés par une professeur de yoga, attentive à vos difficultés et à vos capacités.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter Mme Nathalie Janssen au 0476/800734 ou par mail :

**info@be-yogi.be**



**Les bienfaits d'une activité physique pendant et après le traitement du cancer :**

Le yoga peut améliorer la force, la mobilité, la santé osseuse, la santé cardiovasculaire, le schéma de respiration et d'autres systèmes physiologiques.

Sur le plan mental, le yoga peut accroître le bien-être, diminuer votre stress, aider à soulager la douleur en plus de vous procurer une sensation de détente.

Le yoga peut aider les personnes atteintes de cancer à soulager leur anxiété et la dépression.

Certaines études ont démontré que le yoga peut éventuellement atténuer la fatigue ou les troubles du sommeil.

**Formulaire à remettre à Mme Nathalie Janssen lors du premier rendez-vous**

**Mes coordonnées :**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Numéro :

Code postal :

Commune :

Date de naissance :

Téléphone/GSM :

Adresse mail :

