



# Yoga de revalidation en cas de cancer

94.094F

## Projet 't Is joe gejeund (C'est pour vous)

Une aide supplémentaire proposée par l'Équipe de soutien psycho-oncologique  
(POST, psychosociaal Oncologisch Support Team)

Centre hospitalier Jan Yperman  
Briekestraat 12 • 8900 Ieper/Ypres  
[www.yperman.net](http://www.yperman.net) • 057 35 35 35  
[info@yperman.net](mailto:info@yperman.net) •

## Yoga de revalidation en cas de cancer

Le yoga est une ancienne pratique orientale de postures, d'exercices de relaxation et de techniques de respiration qui permettent de garder le corps souple et l'esprit sain.

Le yoga est efficace pendant et après le traitement du cancer. Les exercices doux et réparateurs soulagent l'inconfort mental et physique tels que douleurs, raideurs, nausées, insomnies, stress et problèmes de concentration. Le yoga améliore la vitalité, la respiration, la détente et le système immunitaire, ce qui assure une meilleure qualité de vie.

Les exercices se pratiquent en petits groupes et font l'objet d'une attention individuelle.

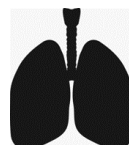
### Des exercices sans danger :



S'étirer, se pencher et faire pivoter le corps apportent souplesse et douceur dans les zones douloureuses et raides. Les muscles sont contractés et relâchés et les organes sont massés, ce qui améliore la circulation sanguine et lymphatique.

### Respiration :

Une respiration lente, ventrale et profonde a un effet calmant et curatif sur le corps et l'esprit. Respirer lentement permet une meilleure oxygénation, un soulagement et un meilleur rythme cardiaque.



### Mindfulness / méditation :



Être pleinement dans le moment présent réduit les soucis et l'anxiété. Avec douceur, on apprend à prêter attention à toutes les sensations corporelles, mais aussi aux réactions mentales et émotionnelles (qu'elles soient positives ou non), ce qui crée plus de sérénité, de concentration et une meilleure relation avec son propre corps.

## Techniques de relaxation

Les réactions de stress inconscientes sont éliminées au moyen d'un « body scan ». Cela renforce le système nerveux et le système immunitaire.



**La professeure de yoga Annelies Schotte** est dentiste et, à la suite d'un burn-out, elle a elle-même expérimenté les bienfaits du yoga sur la santé. Fascinée par l'effet positif de cette pratique, elle a ensuite suivi plusieurs formations spécialisées. Depuis 2015, elle donne des cours de yoga dans son studio « Eat Live Yoga » à Ypres.

## Introduction gratuite

Avec le soutien financier de la Fondation contre le Cancer, le Centre hospitalier Jan Yperman propose des activités gratuites aux patients oncologiques. L'offre de yoga se compose de 3 séries de 2 cours chacune. Elles ont lieu le jeudi dans la salle Stille Ruimte (route 34), de 16h à 17h15.

Février 2020	Juin 2020	Octobre 2020
les 6 et 13/02	les 4 et 11/06	les 1 et 8/10

## Comment s'inscrire

Le nombre de places est limité.

Les inscriptions se font sur le site internet : [www.yperman.net/inschrijvingen](http://www.yperman.net/inschrijvingen)

Vous pouvez obtenir plus d'informations en vous adressant aux membres de l'équipe POST ou via [post@yperman.net](mailto:post@yperman.net)

