

## INFORMATIONS

du 29 au 31 mai 2026  
Groupe de 10 personnes  
maximum

3 personnes en encadrement  
(une art-thérapeute,  
une professeure de yoga,  
une cuisinière)

Les détails vous seront  
envoyés par e-mail

## PUBLIC

Femmes de tous âges tra-  
versant ou ayant traversé le  
cancer.

## COÛT

300.-/pers. en pension  
complète  
payables avant le début  
du stage

## INSCRIPTION

par e-mail:  
[info.pluriailes@gmail.com](mailto:info.pluriailes@gmail.com)

Le financement ne doit  
pas être un obstacle à la  
participation.  
En cas de difficultés,  
contactez-nous.

# Objectifs du stage Air de rien

Apprivoiser les changements pour :

- Se reconnecter avec soi-même
- Se redécouvrir à travers la respiration et le corps en mouvement

Les moyens utilisés :

- Yoga pour trouver son harmonie corporelle et la respiration afin de l'ancrer en soi. Temps de relaxation profonde et initiation à la méditation pour apaiser l'esprit et réjouir le cœur.
- Art-thérapie pour donner une forme aux émotions qui émergent et les traverser.
- Moments de partage, rencontres et complicité afin de se nourrir de l'expérience autrement.

Ce stage existe grâce à l'Association pluriAiles qui soutient et finance des projets pour les personnes en difficulté.

Vous voulez nous aider à créer de nouvelles propositions?

Vous voulez participer, voire offrir à une femme la possibilité de bénéficier de ce stage?

Vous aimeriez devenir membre et partager nos activités?

Vous pouvez faire un don à  
Association pluriAiles  
Gwenaèle Visinand  
Route du juge 9  
1613 Maraçon  
IBAN CH10 0076 7000 K543 2160 2  
[info.pluriailes@gmail.com](mailto:info.pluriailes@gmail.com)

# Air de rien

Un stage pour  
les femmes touchées  
par le cancer

Un souffle, un temps  
pour se rencontrer  
au coeur de soi-même

du 29 au 31 mai 2026

Informations complémentaires  
Véronique Mooser [vmaoo@vmaoo.ch](mailto:vmaoo@vmaoo.ch)  
+41 79 309 36 89

avec le soutien de  
la ligue suisse contre le cancer  
et l'association pluriAiles

# Air de rien

## Le travail proposé

La méditation et le yoga en lien avec le souffle et le corps nous permettent d'être en connexion avec notre Être profond et notre environnement.

L'idée de partager, de créer, de bouger avec ce corps en changement est articulée autour du ressenti et de la réappropriation de qui je suis.

Le souffle amène la conscience au centre de l'être et permet la rencontre avec notre intérieur, jusqu'au cœur de nos cellules.

La respiration change-t-elle le regard que l'on porte sur nous et sur notre connexion à la vie ? Les outils utilisés pour cette rencontre entre soi et soi sont le yoga, le yoga Nidra et la méditation.

Des séances d'art-thérapie complètent ce travail sur la transformation corporelle.

La personne est invitée à se mettre en mouvement en douceur et dans le respect de qui elle est, puis de l'intégrer par une création guidée.



### Martine Reymond

Ergothérapeute en pédiatrie, depuis 1994, j'accompagne et soutiens des enfants en difficultés psychiques, physiques et sensorielles. Également formée à l'approche systémique, j'apporte un soin tout particulier au travail avec leur famille.

J'exerce également le yoga depuis plus de 20 ans. Diplômée de l'Institut International de Yoga, fondé par Yogi Khane, je pratique le yoga de la verticalité, une approche qui permet une mise en mouvement douce du corps. Je propose également des sessions de Yoga Nidra. C'est une technique de relaxation éveillée très profonde en position couchée. Elle a des effets bénéfiques sur le sommeil et l'anxiété. Thérapeute dans l'âme, sensible à la relation à l'autre, partager ma passion dans le respect et la bienveillance me remplit de gratitude et de joie.



### Gwenaèle Visinand

Avenante et souriante, vive et créative, j'entreprends régulièrement l'organisation d'événements professionnels ou privés. Mon travail dans le monde de la justice m'a donné le goût et la facilité des négociations, ainsi que de la gestion des relations humaines. Active au sein de ma commune, je participe bénévolement à diverses activités communautaires.

Rompue aux tâches administratives, je suis tout aussi à l'aise avec les occupations manuelles, dont la cuisine: je vous concocterai des plats sains, simples et goûteux.



### Véronique Mooser

Art-thérapeute diplômée et spécialisée dans la symbolique selon Jung, je propose des ateliers en individuel ou en groupe. Enfants ou adultes peuvent découvrir, soigner voire réparer leur(s) blessure(s) en travaillant la création.

Spécialisée dans le kintsugi traditionnel — technique japonaise de réparation des céramiques et pose de l'or sur les cicatrices — je propose des accompagnements qui permettent la réparation des cassures intérieures: le kintsugido. Dans mon cabinet, l'accueil et la bienveillance sont des outils importants, je prends soin de vous.

