

Le Comité de Côte d'Or de la Ligue contre le cancer

Présentation

Le Comité de Côte d'Or de la Ligue contre le cancer, fondé en 1921, association Loi 1901 reconnue d'utilité publique, fait partie des 103 Comités départementaux de la Ligue nationale contre le cancer. Il est soutenu par plus de 8.000 adhérents.

Ses missions

- Favoriser et financer des projets de recherche régionaux de qualité tout en participant aux programmes de recherche thématiques de la Ligue nationale contre le cancer.
- Aider financièrement des malades et leur famille en situation de précarité pour leur permettre de supporter des frais liés ou générés par la maladie.
- Accompagner par un soutien psychologique (entretiens, appels téléphoniques, groupes de parole) les malades et leurs proches par un accueil personnalisé de la psychologue du Comité.
- **Accompagner les malades au cours et après leur traitement en leur proposant des ateliers d'information personnalisée (Forum), des activités de yoga, de marche, de massage et des groupes de convivialité.**
- Mettre des brochures d'information sur le cancer, à disposition du public, des malades et de leur famille, au Comité et dans les établissements de soins publics et privés (Unités d'hospitalisation, Espaces de Rencontre et d'Information), .
- Promouvoir la prévention et le dépistage des cancers en partenariat avec la structure de gestion du dépistage du département et les municipalités de Côte d'Or.
- Concourir à l'information des médecins (Revue de l'Ordre départemental des médecins) et à la formation des personnels paramédicaux (Elèves infirmières et aides soignantes).



LIGUE CONTRE LE CANCER Comité de Côte d'Or

**38 bis rue de Tivoli
21000 DIJON**

Tel : 03 80 50 80 00

cd21@ligue-cancer.net

www.ligue-cancer21.net

Parking Tivoli

à 100 m du Comité

CONTRE
LE CANCER

LA LIGUE

**MIEUX VIVRE LE CANCER
LE YOGA**

**Ligue contre le cancer
Comité de Côte d'Or**
38 bis rue de Tivoli
21000 Dijon

Tel : 03 80 50 80 00

*CD21-08
Août 2011*

LE YOGA

Le Comité de Côte d'Or de la Ligue contre le cancer propose aux malades ou anciens malades, suivis pour un cancer depuis moins de 5 ans, une activité de Yoga sous la conduite d'une animatrice bénévole du Comité.

Pour participer à cette activité, il convient de prendre contact avec notre secrétariat pour vous inscrire.

Née en Inde il y a plusieurs millénaires, le Yoga a été codifié pour la première fois par Patamili, considéré comme le père du yoga classique.

Le yoga, qui signifie «union» en sanskrit, allie un ensemble de techniques : la méditation, la maîtrise des émotions, la concentration, la respiration et les postures corporelles. Bien qu'il en existe plusieurs écoles, toutes aspirent au même but.

Tout le monde, homme ou femme, jeune ou âgé, bien ou mal portant, peut pratiquer le yoga. Il suffit juste d'avoir le désir profond de mener une vie plus saine et plus complète.

Au yoga, il n'existe pas de compétition, ce qui compte c'est l'investissement mental, la concentration et la rigueur que chacun met à réaliser les postures. Aussi, par le contrôle de la respiration et des postures, il permet de se réapproprier son corps agressé par les traitements.

POUR UNE PRATIQUE AGREABLE

Le yoga n'exige pas de compétences particulières. Les postures ont lieu à partir de mouvements doux du corps adaptés aux situations de chacun.

Toute posture est synonyme d'écoute envers son propre corps.

CERTIFICAT MÉDICAL

Fournir un certificat médical confidentiel cacheté, au nom du médecin de la Ligue, précisant le diagnostic du cancer et la date de début de la maladie, ainsi qu'une attestation de non contre-indication à la pratique du Yoga.

ASSURANCES

Il est conseillé à chaque participant de vérifier dans ses propres contrats si le risque d'accident est assuré.

L'ENSEIGNEMENT

Christelle BOUZAGHETI, diplômée de l'Ecole Française de Yoga à Paris, souhaite faire partager son expérience. Elle pratique le yoga depuis 20 ans et a connu, elle-même, la maladie.

Elle sera d'autant plus attentive au respect des limites de chacun.

ORGANISATION DES COURS

Chaque mardi, le cours de yoga accueille, pour 12 séances annuelles d'une heure chacune, un groupe de 6 personnes maximum.

En cas d'impossibilité d'assister à une séance, merci de prévenir le secrétariat du Comité.

Aucun cours ne sera assuré pendant les vacances scolaires.

TENUE VESTIMENTAIRE

Pour être à l'aise et pour ne pas être gêné dans les mouvements, une tenue vestimentaire vraiment confortable est recommandée. Il est également conseillé de vous munir d'une serviette.

Mieux nous connaître : www.ligue-cancer21.net



COURS DE YOGA

Les mardis après midi

De 17H 30 à 18H 30

Toutes les semaines

Lieu d'activité

Centre de Yoga Michel Bouzaghetti

45 rue de Tivoli - 21000 Dijon

(à 200 m du siège du Comité)

Animatrice

Christelle BOUZAGHETI

Inscription au Yoga

Tel : 03 80 50 80 00

**Tous les après midi
de 14 H à 17 H**

(sauf samedi, dimanche, Jours fériés)