

Betty Delecourt : « Avec cette maladie, une pause fait beaucoup de bien »

L'association Après l'Envol organise un week-end bien-être du 23 au 24 septembre destiné aux personnes souffrant d'un cancer. Betty Delecourt est secrétaire de l'association.

1 Quels sont les objectifs du séjour ?

« Aider les personnes à se retrouver, à prendre soin de soi, s'exprimer, se poser, se ressourcer, reprendre des forces aussi. Il y en a besoin pendant les traitements mais aussi après, pour pouvoir mieux reprendre une vie « normale ». C'est vraiment une pause ».

2 Pourquoi est-ce important quand on est malade de s'accorder un moment de bien-être ?

« C'est important parce qu'on est douloureux, on est fatigué, on a besoin de se retrouver et de se ressourcer. Avec cette maladie, en courant après les examens, les traitements, une pause ça fait beaucoup de bien. C'est pour mieux supporter les traitements ».

3 Quelles activités proposez-vous pendant ce séjour ?



Betty Delecourt.

« On insiste bien sur le zen et bien-être donc beaucoup d'ateliers zen : la musicothérapie, le qi gong, la sophrologie, un petit peu de sport avec de la marche, de la gym douce donc ça reste calme, du yoga et surtout le massage qui fait beaucoup de bien, on va leur apprendre aussi à s'automasser et finir sur un atelier qui présente l'été tout en étant dans le calme ».

Les thés

Inscription sur le site www.apreslenvol.fr

Contact : 06 49 77 85 17