

Séjour post-cancer à Uriage-Les-Bains

Juillet 2026

🌿 Une évasion de 7 jours et une pause de ressourcement pour les femmes après la maladie

Organisé par l'association *Un Cancer dans ma Vie*
Avec le soutien de l'*Etablissement thermal d'Uriage*



URIAGE
EAU THERMALE



Un séjour pour se ressourcer et se reconnecter à soi

Du 5 au 11 juillet – Uriage-Les-Bains

***7 jours pour prendre soin de soi, bénéficier des bienfaits de l'eau thermale,
pratiquer des activités pour se reconnecter à soi, partager et vibrer à nouveau !***

Le programme



Des pratiques quotidiennes : yoga doux, soins thermaux, yoga du rire, temps de gratitude et relaxation



Des ateliers : art thérapie, auto soin du visage, aquagym et sylvothérapie



Des moments pour soi : repos, balade, SPA, salle de sport, lecture, ...

Des moments forts



Rencontres, sororité et création d'amitiés



Joie simple d'être ensemble



Des moments de partage dans la bonne humeur et la joie

Les participantes



6 femmes ayant traversé l'épreuve du cancer



2 accompagnantes engagées et bienveillantes

***Parce qu'après un cancer, il ne s'agit
pas seulement de guérir, mais de
reprendre goût et confiance en la vie***

Notre objectif :

Reprendre le pouvoir sur son corps, son mental, sa santé et sa vie



Yoga doux : démarrer la journée et mettre le corps en mouvement en douceur dans le respect de ses capacités du moment



Soins thermaux en dermatologie : bienfaits sur la peau mise à mal par les traitements et sur les cicatrices post opératoires



Yoga du rire : exprimer ses émotions et libérer des endorphines, des hormones provoquant une sensation de relaxation, bien-être et plaisir – réduire le stress – diminuer la douleur en réduisant les tensions musculaires et permettant la libération d'anti-inflammatoires naturelles – améliorer la digestion grâce à la gymnastique abdominale qu'il provoque



Temps pour soi : temps pour se retrouver, se reposer et intégrer calmement les bienfaits des pratiques et des échanges

Notre objectif : Reprendre le pouvoir sur son corps, son mental, sa santé et sa vie



Art thérapie : prendre contact avec sa vie intérieure grâce à la création artistique qui sollicite l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions, qui exprime ce que nous ne disons pas et qui ouvre un espace de transformation



Randonnée et sylvothérapie : mettre le corps en mouvement et créer un sentiment de calme, de présence à soi-même et de reconnexion avec la nature grâce à l'immersion dans la forêt et le contact sensoriel avec les arbres et l'environnement forestier



Aquagym : activité complète qui renforce les muscles, améliore la circulation et le système cardiovasculaire et procure un bien-être mental grâce à l'effet apaisant de l'eau



Auto soin du visage : apprendre à prendre soin de soi au cours d'un véritable moment de détente, qui permet d'accepter et de se réapproprier son image pour une meilleure confiance et estime de soi

Notre objectif :

Reprendre le pouvoir sur son corps, son mental, sa santé et sa vie



Temps de gratitude : sentiment de reconnaissance et de remerciement envers les aspects positifs de la vie, qui génère un impact positif sur la santé physique et un sentiment accru de bonheur, de satisfaction et de bien-être dans le moment présent, qui renforce notre résilience et améliore nos relations



Yoga Nidra (yoga du sommeil) : atteindre un état de profonde relaxation avec des techniques de visualisation et de respiration qui activent le système nerveux parasympathique et favorisent le sommeil



Relaxation : retrouver la sérénité, le bien-être et la détente corporelle. Elle aide chacun à libérer ses ressources et ses énergies

Méditation guidée : réduire le stress, améliorer la concentration, renforcer le système immunitaire et favoriser un bien-être général

Programme prévisionnel Jour 1 - Dimanche 5 juillet



Départ en début d'après-midi
en covoiturage depuis la région lyonnaise



Arrivée à Uriage-Les-Bains

- Installation au Grand Hôtel & SPA
- Hébergement en chambre individuelle et pension complète
- Temps de présentation des participantes
- Présentation du programme de la semaine
- Dîner
- Temps de gratitude
- Relaxation avant d'aller dormir





Programme prévisionnel quotidien Jour 2 à Jour 7

Du lundi 6 au samedi 11 juillet

- **Petit déjeuner**
- **Yoga doux du matin**
- **4 soins thermaux en dermatologie**
- **Déjeuner**
- **Yoga du rire en extérieur**
- **Temps pour soi** : repos, balade, SPA, salle de sport, lecture, ...





Programme prévisionnel quotidien Jour 2 à Jour 7

Du lundi 6 au samedi 11 juillet

○ **Activité de l'après-midi**

J2 - Art thérapie

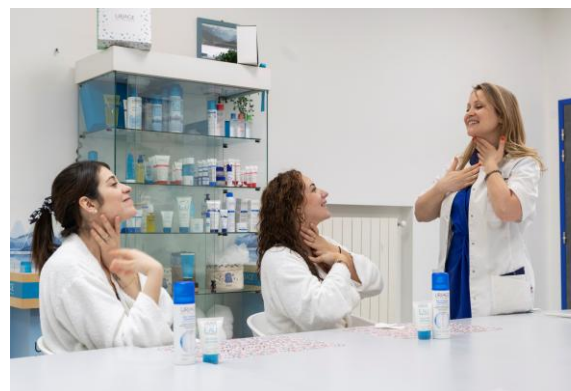
J3 - Sylvothérapie

J4 - Aquagym

J5 - Auto soin du visage

J6 - Randonnée et sylvothérapie

J7 - Activité de clôture (à définir)





Programme prévisionnel quotidien Jour 2 à Jour 7

Du lundi 6 au samedi 11 juillet (fin d'après-midi)

- **Dîner**
- **Temps de gratitude** pour ancrer la positivité dans son quotidien
- **Yoga nidra** (yoga du sommeil) ou **relaxation** ou **méditation** guidée
- **Coucher**

A vertical template for a gratitude journal. At the top, it says 'JOURNAL DE GRATITUDE' in bold black letters. Below this is a 'DATE:' field. The main section is titled 'AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR' and contains three lines for writing, each preceded by a small pink star. Below this are two columns: 'LES AFFIRMATIONS DU JOUR' with three lines and blue star icons, and 'NOTES' with several lines. At the bottom left is a section 'LES CHOSES DONT JE SUIS FIÈRE' with three lines and orange dot icons. At the bottom right is a small illustration of a woman with curly hair, eyes closed, and hands clasped in prayer, with a floral crown.





L'association : *Un Cancer dans ma Vie*



contact@un-kancer-dans-ma-vie.fr



<https://www.facebook.com/Unkancerdansmavie>



<https://www.instagram.com/unkancerdansmavie>

Jeune association lyonnaise à but non lucratif fondée en 2024 par **Doris BON JULLIAND**.

Touchée par un cancer du sein triple négatif qui est venu bouleverser sa vie et l'a poussée à redéfinir ses priorités, Doris a décidé de transformer cette épreuve en engagement pour les autres, et agit pour **accompagner les femmes atteintes de cancer** et les aider à reprendre confiance en la vie.



Ateliers d'information **PICK'ASSO**



Activités, sorties, séjours et événements



Soutien et écoute bienveillante



Le lien, le partage et la joie de vivre au cœur de chaque initiative

Pour en savoir plus :



[Dossier presse 2026](#)



<https://www.un-kancer-dans-ma-vie.fr/>

**Nous sommes disponibles pour vous fournir tout
renseignement complémentaire et serons ravies de
répondre à vos questions**



Secrétaire

Valérie ARTAUD



06 62 77 10 51



artaudv@hotmail.com



Fondatrice et directrice

Doris BON JULLIAND



06 87 48 27 44



contact@un-kancer-dans-ma-vie.fr