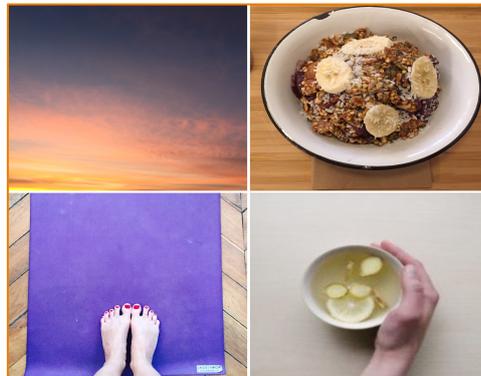


Les outils de la Médecine Intégrative
– **Se découvrir avec bienveillance dans l'après-cancer** –
week-end du 9 au 12 mars 2017
à la Ferme de Divali - Bourgogne

« Nous ne percevons notre maladie que lorsqu'elle commence
à être soignée*»



LA MEDECINE INTEGRATIVE ?

La Médecine Intégrative s'inscrit dans le concept de santé intégrative, dans lequel l'être humain vivant est au cœur du processus de soin. Ce terme a été défini au niveau international il y a une vingtaine d'années comme l'utilisation des thérapies complémentaires (yoga, acupuncture, méditation...) **en synergie avec la médecine conventionnelle**. Les piliers sont l'alimentation, l'activité physique et les thérapies du corps et de l'esprit telle que la méditation. La Médecine Intégrative est un partenaire indissociable de la médecine conventionnelle, technique et rigoureuse, nécessaire dans chaque parcours de soin. Cependant elle recrée du lien entre le corps et l'esprit permettant activement par la mobilisation de nos ressources internes de participer au maintien de notre santé. Le concept de santé intégrative est utile pour tous, en prévention des maladies chroniques ou en complément de soins dans les maladies installées.

En cancérologie et particulièrement dans l'APRES-CANCER, phase de transition, où il s'agit de réapprendre à VIVRE, elle a toute sa place. L'objectif est d'une part la réduction des effets indésirables persistants malgré l'arrêt des traitements : fatigue, anxiété, troubles du sommeil, douleur psychique et physique. D'autre part elle aborde l'humain dans sa globalité permettant un travail sur l'estime de soi dans la transition avant – après.

POURQUOI et POUR QUI ce week-end est-il accessible?

A travers ce grand week-end, nous vous développerons les bases de la cancérologie intégrative afin de proposer des outils qui vous permettront, je le souhaite, de poursuivre votre Re-découverte avec bienveillance. Ce programme s'adresse à tout individu homme ou femme, ayant terminé son traitement (chirurgie, chimiothérapie, immunothérapie, radiothérapie) depuis au minimum 6 mois pour une maladie cancéreuse quel qu'en soit le type. Je souhaiterais que vous ayez vous-même, et non votre conjoint, ami ou proche, envie de participer à ce moment de pause car l'implication est importante. Ce week-end passera par la mobilisation de vos ressources personnelles à travers votre expérience individuelle.

LE PROGRAMME

Les thérapies proposées seront le **yoga**, la **méditation pleine conscience**, le **tai-chi**, les **massages ayurvédiques**, la **marche**, la **musicothérapie**, ainsi que des **ateliers de cuisine**. Les repas proposés reposeront sur une alimentation santé biologique et végétarienne.

L'arrivée des participants se fera à partir de 16h le jeudi 9 mars, nous ne sommes malheureusement pas en mesure de vous accueillir avant pour des raisons logistiques, aussi nous vous demandons de bien vouloir respecter ces horaires.

Le programme débutera à 18h le jour même, il sera continu, jusqu'au dimanche 12 mars à 13h. Le déroulement détaillé du programme vous sera transmis une fois le séjour commencé de façon quotidienne afin d'éviter l'anticipation et l'attente.

L'EQUIPE

Cloé Brami, je suis médecin oncologue, je centre mon travail sur les soins oncologiques de support et la cancérologie intégrative. Proche du vécu des patients grâce à une expérience de vie familiale personnelle, j'ai très vite été sensibilisée à la notion d'accompagnement pendant et après la maladie en se soignant autrement. Je me suis formée à la cancérologie intégrative au Memorial Sloan Kettering Cancer Center de New York avec l'objectif de proposer ce concept de soins en France. J'utilise en partie les thérapies du corps et de l'esprit telle que la méditation de pleine conscience, le yoga ou le tai-chi que je pratique régulièrement. J'ai ainsi imaginé ce temps de pause spécialement dédié à l'après-cancer.

Je serai accompagnée par **Ariane Cohen**, guérie d'un cancer pulmonaire depuis 10 ans, passionnée d'Ayurveda et fondatrice de la ferme de Divali, lieu de bien-être qui nous accueillera. Elle est certifiée en massage Ayurvédique par le centre Tapovan et auteur du livre de cuisine Les Saveurs de l'Ayurveda. Et par **Mandana Mortazavi**, professeur de Hatha Yoga, également formée à la Yogothérapie, qui proposera des séances adaptées à vos besoins, alliant respiration et postures.

S'INSCRIRE

Envoyez une demande de pré-inscription par mail à dr.cloebrami@gmail.com, un *formulaire de pré-inscription* vous sera ensuite transmis. Nous vous demandons de nous le renvoyer rempli, afin de vérifier médicalement vos possibilités d'inscription. A la réception de celui-ci vous serez contacté et nous vous indiquerons la conduite à tenir. Les frais d'inscription correspondent à 50% du tarif et ne seront remboursés qu'en cas d'annulation au moins 1 mois avant le début du séjour. Un entretien individuel sera réalisé avant de débuter la cure avec le Docteur Brami.

INFORMATIONS PRATIQUES

- Les frais sont de 450 euros par personne en chambre double et 595 euros en chambre individuelle. Ces frais couvrent notamment les dépenses liées à l'hébergement, aux repas et à l'administratif pour 3 nuits en pension complète du jeudi soir 18h au dimanche 13h ainsi que l'ensemble des thérapies proposées.
- Le lieu : La Ferme de Divali, Domaine d'Argoulais – 58120 Saint Hilaire en Morvan. Les informations sur l'accessibilité au lieu sont décrites à l'adresse : <http://www.lafermededivali.com>

