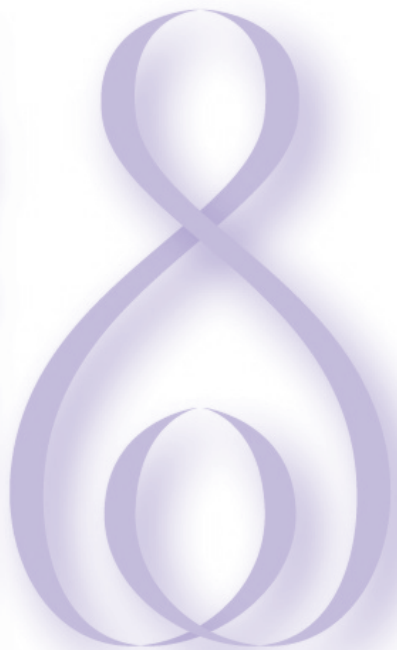


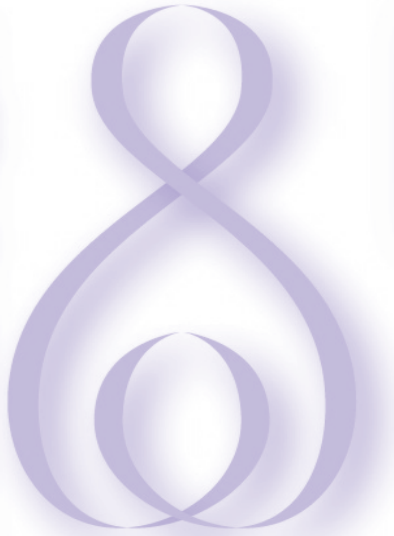
Information & Support



# RPSS

5345 Boul. l'Assomption, Montréal QC, H1T 2M4





**RPSS**

Information & Support

## Bulletin d'information du RPSS

Janvier et février 2012

### **Conférence de Geneviève Parent**

*M.A.sexologue clinicienne & psychothérapeute*

***Avoir une vie de couple et une sexualité harmonieuse malgré un cancer du sein, c'est possible!***

Le cancer du sein est différent des autres cancers en ce qu'il atteint une partie importante du corps de la personne et qui renvoie, pour plusieurs, à l'essence même de la féminité: les seins. L'atteinte est beaucoup plus que physique, mais aussi émotionnelle, affective et sexuelle. Geneviève Parent nous entretient des impacts sur l'image corporelle, la féminité, le partenaire et la sexualité. Elle termine en nous donnant espoir que malgré tout, le chemin de l'harmonie est possible.

La conférence s'adresse autant aux femmes et à leurs partenaires, qu'aux femmes célibataires.

Coût: 5\$ (gratuit pour les membres)

Mercredi 18 janvier à 14h

**Réservation au 514-448-1470**

## Programme d'intervention

Pour toutes celles qui désirent s'impliquer dans leur processus de guérison, nous avons mis sur pied un programme d'intervention qui a pour objectif de développer les ressources intérieures des participantes.

Le programme est composé de 3 volets:

- La lutte contre le stress
- Cultivez la spiritualité
- La psycho-neuro-immunologie

Un groupe de 8 à 12 personnes, animé par deux psychologues. Les rencontres ont lieu une fois par semaine et commenceront le 26 janvier à 10h30 durant 8 semaines consécutives.

**Vous pouvez consulter les témoignages de participantes au programme, sur notre site [rpss.ca](http://rpss.ca)**

**Coût: 100 \$**

## Série d'Ateliers sur la méditation- 20\$ pour les membres(40\$ pour les non-membres)

Ce cours vous propose une série d'ateliers d'introduction à diverses techniques de méditation, incluant la méditation consciente et la méditation contemplative. Les exercices proposés proviennent de diverses traditions spirituelles et philosophiques et s'intègrent facilement à la vie active d'aujourd'hui. Venez découvrir leur pouvoir régénérateur et transformateur.

Judi le 26 janvier, 2 février, 9 février, 16 février à 13h

## Conférences sur la Rive-Sud

**(gratuit pour les membres-5\$ pour les non-membres)**

### Comment vivre ses émotions de façon saine

*Anne Sabourin, M.Ps, psychologue*

Cet atelier vous permettra de mieux comprendre l'impact des émotions sur votre corps. Y a-t-il un lien entre nos pensées, nos émotions et notre système immunitaire ?

Mercredi 25 janvier à 16h30, Hôpital Pierre Boucher, 1er est, médecine de jour, salle 15

### La méditation consciente

« Apprenez à reprendre contact avec vous-mêmes et avec ce qui compte le plus dans votre vie, pas dans un avenir lointain, mais au seul moment qui nous est donné d'habiter, ce moment-ci. »

Mercredi 15 février à 16h30, Hôpital Pierre Boucher, 1er est, médecine de jour, salle 15

## Réservations:

514-448-1470

[rpss@videotron.qc.ca](mailto:rpss@videotron.qc.ca)

## Ateliers de Qi Gong (8 semaines consécutives: débutant le 25 janvier)

Le Qi Gong est un art de santé basé sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Alliant mouvements, respiration et visualisation, sa pratique permet de régulariser et de renforcer l'énergie (Qi) de toutes nos fonctions organiques, incluant le système immunitaire.

- Les mouvements, lents et fluides, sont faciles à apprendre et à mémoriser en vue d'une pratique autonome
- Ce cours est orienté spécifiquement en vue d'améliorer la circulation de l'énergie et du sang au niveau des seins et de la poitrine.
- La pratique du Qi Gong favorise la détente tout en augmentant notre niveau global d'énergie et notre capacité de récupération.
- Le Qi Gong permet aussi, dans la majorité des cas, d'atténuer les effets secondaires de la chimiothérapie.
- Une méthode pouvant être utilisée tant à titre préventif qu'en accompagnement

*Coût: 40\$ pour les membres (80\$ pour les non-membres)*

*Les jeudis 25 janvier, 2-9-16-23 février et 1-8-15 mars à 10h30*

*Réservation: 514-448-1470 ou [rpss@videotron.qc.ca](mailto:rpss@videotron.qc.ca)*

## Yoga (offert gratuitement)

*Tous les mardis et vendredis de janvier et février à 13h30.*

Pour y participer, s'inscrire auprès de Paola Sical à la Fondation du cancer du sein du Québec au

**514-871-1717 poste 234**



