Entre ciel & mer

Une vague en 3 temps

Embarquer durant 3 jours sur un voilier, en Atlantique ou en Méditerranée.

L'arrivée

Accueil

Découvrir le bateau prendre le temps de faire connaissance avec les équipières, se poser, faire l'avitaillement.

Jour 1

Avoir un cap

Réveil énergisant Qi Qong face à la mer. Cuisiner, naviguer, se balader, rire, chanter, partager ses astuces, des soirées toutes ensemble.

Jour 2

Prendre sa place et oser être soi

Naviguer en alternant : les manœuvres, lire une carte, barrer, faire des nœuds et défaire ceux de sa tête et les séances de coaching avec Christine Lesoil. Jeter à la mer tout ce qui est obsolète et dépasser le « plus jamais comme avant ».

Jour 3

Ancrer : repartir avec une intention, une action et se remettre en mouvement

1, 2, 3, Parez à virer !
Chacune aura laissé derrière elle ce « méchant crabe ».

Entre ciel & mer

Plus d'info sur nos événements

Entre Ciel & Mer
Bon Vent Contre le Cancer

Téléphone : (+33) 624 364 9 54
Email : entrecieletmercontact@gmail.com
Site : www.entrecieletmer-asso.com
Facebook : www.facebook.com/pg/Entre-Ciel-Mer

Coupon réponses et / ou adhésion et / ou dons adresse :
Entre Ciel & Mer - 3 rue des écureuils
34 430 Saint Jean de Védas

© Réalisation Pacifico Communication - impression ICS

Association Sport & Santé dédiée à l'accompagnement des femmes post cancer

Plein d'en-vies !

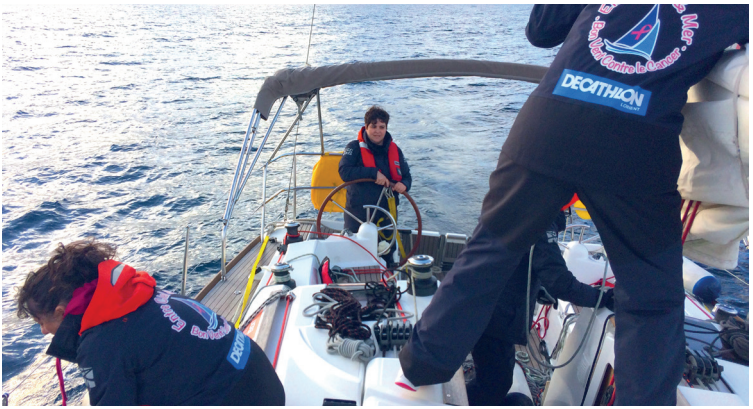
Vers un nouveau cap de vie

Entre Ciel & Mer
Bon Vent Contre le Cancer

Association Sport & Santé dédiée à l'accompagnement des femmes post cancer

Entre ciel & mer
Pourquoi ?

« En mer, ouvrir les champs du possible »



L'ADN de l'association est de révéler en chacune sa **PÉPITE**.

Christine Lesoil, coach professionnel certifié, ayant traversé cette tempête, s'est fait une promesse, faire découvrir l'environnement qui l'a ressourcée : la mer.

Elle organise des séjours de 3 jours sur un voilier pour des femmes en post traitements cancer pour reprendre confiance en elles, se ressourcer et reprendre la barre de leur devenir de femmes.

Entre Ciel & Mer avec son partenaire professionnel de la voile l'UCPA, dont l'écoute et la pédagogie des moniteurs et leur confiance, nous ont permis d'oser réaliser un rêve conçu comme une vague en trois temps.

« Je ne peux pas changer la direction du vent mais je peux ajuster mes voiles pour toujours atteindre ma destination » J Dean

Entre ciel & mer
Pour qui ?

Pour des femmes qui ont eu un cancer du sein et qui ont terminé leurs traitements :

Chimiothérapie, radiothérapie...

Celles qui osent après la tempête reprendre la barre de leur vie :
De femme, de mère, d'épouse, de salariée, de chef d'entreprise, ...

Celles qui ont « en-vie » d'être bien, de se reconnecter à la nature.
Celles qui veulent vivre un nouveau départ sur un voilier même si elles n'ont jamais navigué.

Sport & Santé

Associée à une alimentation équilibrée, la pratique d'un sport d'intensité modérée à intensive permet de réduire jusqu'à 50% le taux de récidive chez les patientes atteintes d'un cancer du sein.
Plusieurs études scientifiques le montrent : la pratique régulière d'une activité physique comporte de nombreux bénéfices, à commencer par la diminution des risques de cancer, de dépression ou encore de surpoids.

Au-delà du séjour, l'association est un vrai soutien et permet à chacune d'envisager sa reconstruction physique et mentale.

Entre ciel & mer
Vous voulez ?

- **Embarquer** *(le coût du séjour estimé à 150 €)*
- **Adhérer et / ou faire un don**
- **Devenir bénévole**

Embarquer

☐ Base Nautique de Lorient
☐ Base Nautique de Toulon
☐ Pas de préférence

Adhérer

☐ 20 € / an pour les particuliers
☐ 150 € / an pour les entreprises

Faire un don*

☐ 50 €
☐ 70 €
☐ Montant libre

Devenir bénévole

☐ En embarquant sur votre bateau des équipières
☐ En communiquant dans les lieux de soins
☐ Donner de votre temps pour nos événements

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

E-Mail :

Coupon réponses et / ou adhésion et / ou dons à adresser : **Entre Ciel & Mer - 3 rue des écureuils 34 430 Saint Jean de Védas**

* Les dons sont déductibles des impôts sur le revenu (66 % pour les particuliers et 60% pour les entreprises)