

Entre ciel & mer

Une vague en 3 temps

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

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. 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 !

Scanner
pour nous
rejoindre !



Séjour Voile d'accompagnement post cancer*

Voile Santé pour oser reprendre la barre de sa vie !
Vers un nouveau cap plein d'en-Vies !



• Entre Ciel & Mer •
3 rue des écureuils - 34 430 Saint Jean de Védas
entrecieletmercontact@gmail.com
www.entrecieletmer-asso.com

Suivez-nous sur :



* après le traitement chimiothérapie et/ou radiothérapie

Pourquoi ?

« En mer, ouvrir les champs du possible »



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

*« Merci pour cette riche entreprise
Entre Ciel & Mer,
pour l'accompagnement généreux auprès
de chacune et en temps collectifs. »*

Isabelle

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.

Activité Physique Adaptée (APA)

Associée à une alimentation équilibrée, la pratique d'une activité physique permet de réduire jusqu'à 50% le taux de récurrence chez les patientes atteintes d'un cancer du sein.

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



Vous voulez ?

Embarquer

(le coût du séjour est estimé à 250 € pour chaque équipière + 20€ d'adhésion à l'association)

- 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 :

Envoyez vos coupon réponses et/ou adhésion et/ou dons à l'adresse suivante :
Entre Ciel & Mer - 3 rue des écrevilles
34 430 Saint Jean de Védas

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