

→ Contenu d'une séance *

- Accueil & rappel des principes du Pilates.
- Exercices de respiration, ancrage et centrage.
- Mobilisations douces et échauffement.
- Renforcement des muscles profonds et travail postural.
- Équilibre et coordination.
- Relaxation guidée et visualisation positive.

→ Suivi personnalisé

Votre sécurité est notre priorité : Avant de commencer, un entretien individuel sera organisé afin d'évaluer précisément vos besoins, vos antécédents médicaux et votre niveau de fatigue du jour. Cet échange nous permet d'adapter chaque séance de Pilates à votre situation clinique, à votre parcours et à vos objectifs, pour vous garantir une pratique à la fois sécurisée, personnalisée et pleinement efficace.

→ Une démarche collaborative

Ce programme s'inscrit dans une approche interdisciplinaire au sein du pôle oncologie, afin d'enrichir la prise en charge globale et encourager la reprise d'une activité physique sécurisée et épanouissante.

Contact : 02/434 38 55

du lundi au vendredi de 8:00 à 12:00
pour la prise de rendez-vous

Virginie LISSASSI - Kinésithérapeute

Clinique St^e-Anne St^t-Remi
Service de la Clinique du sein & Pôle Locomoteur

Programme Pilates & bien-être

Accompagnement des patientes
dans leur parcours de reconstruction
post-cancer du sein.



→ Nos Objectifs

Retrouver mobilité, force, confiance après le cancer dans un cadre bienveillant et sécurisé.

- Guider votre reprise sportive en toute sécurité.
- Stimuler la récupération fonctionnelle et musculaire.
- Améliorer la posture et l'amplitude des mouvements.
- Apaiser l'esprit et favoriser le bien-être psychologique.
- Créer une communauté bienveillante et d'écoute.

→ Le Pilates, un allié précieux

Une méthode douce et complète basée sur :

- **La respiration** : harmoniser souffle et mouvement.
- **Le centre** : renforcer le tronc et les muscles profonds.
- **Le contrôle & la précision** : bouger en conscience.
- **La fluidité** : retrouver équilibre et légèreté
- **La concentration** : reconnecter le corps et l'esprit.
- **Bienfaits** : amélioration de la posture, regain d'énergie, détente, confiance retrouvée.

→ Pour qui ?

Ce programme s'adresse aux femmes qui souhaitent :

- Reprendre le sport de manière sécurisée, après la phase aiguë du traitement.
- Retrouver la pleine mobilité et souplesse de l'épaule et du thorax, souvent affectées par l'opération.
- Gérer la fatigue liée aux traitements (terminés ou bien tolérés) grâce à une activité douce mais efficace.
- Condition : avoir un feu vert de votre oncologue pour la reprise d'une activité physique.

→ Le programme

- **Durée** : 12 semaines
- **Fréquence** : 1 séance hebdomadaire (1h)
- **Nombre de participantes** : 6 à 10 femmes
- **Encadrement** : Kinésithérapeute formée en Pilates
- **Lieu** : Salle de sport (Chirec SAR)
- **Jour & heure** : Samedi de 10h à 11h.
- **Prix** : Tarif mutuelle

“
Un corps libre de
tension et de fatigue ,”

permet d'affronter toute la complexité de la vie.

- Joseph Pilates