

# Combien ça coûte ?

Une participation financière vous est demandée à hauteur de vos moyens.

## "Sur la Côte d'Opale"

aux Gîtes du Chênelet (62)  
25 au 29 Avril 2022  
27 juin au 1er Juillet 2022  
12 au 16 Septembre 2022  
17 au 21 Octobre 2022

## "Au coeur des grands espaces"

au Gîte des Roches (88)  
11 au 15 Avril 2022  
  
au Domaine de Bokassa (88)  
4 au 8 Juillet 2022

## "Dans la Vallée de la Loire"

au Gîte La Longère (37)  
Mardi 3 au samedi 7 Mai 2022  
Mardi 6 au samedi 10 Septembre 2022  
  
au Domaine de Laborde Saint-Martin (41)  
20 au 24 Juin 2022  
10 au 14 Octobre 2022  
24 au 29 Octobre 2022

## "Au pays des cairns"

aux Gîtes des Kerguestin (56)  
Mardi 20 au samedi 24 Septembre 2022

## "Des vignes aux sapins"

au Domaine de Marthe (69)  
Mardi 14 au samedi 18 Juin 2022  
Mardi 27 Septembre au samedi 1er Octobre 2022

## Informations et inscription

➔ [www.sejours.sielbleu.org](http://www.sejours.sielbleu.org)  
Contactez la Maison de la vie : 07 60 88 73 79

La Maison de la Vie  
a été co-construite par :



Avec le soutien de



# Des séjours pour repartir du bon pied après un cancer !



Association Siel Bleu, Bp 18104, 67038 Strasbourg Cedex • Photos : Association Siel Bleu



Se ressourcer pendant 5 jours et tester des activités  
pour le bien-être et la santé au quotidien.



## Pourquoi?

- Les personnes qui comprennent le mieux la maladie sont celles qui l'ont vécue.
- Il est important de pouvoir prendre du temps pour soi !
- Il existe des outils simples pour améliorer sa qualité de vie.

## Pour qui?

Pour les hommes et les femmes en rémission d'un cancer quel qu'il soit, jusqu'à environ 5 ans après la fin des traitements.

## Combien de personnes?

Les groupes sont constitués au maximum de 10 personnes afin de vous offrir un cadre convivial et bienveillant.

## Ça se passe où?



1. *Près de la mer, sur la Côte d'Opale* (62)
2. *A la campagne, dans la Vallée de la Loire* (41)
3. *A la campagne, en Touraine* (37)
4. *Entre mer et forêts, au Pays des Cairns* (56)
5. *Des vignes aux sapins, dans le Rhône* (69)
6. *Au coeur des grands espaces, dans les Vosges* (88)

## Comment cela se passe-t-il?

Une équipe de professionnels vous propose des activités qui sont toutes adaptées à vos besoins, vos envies et vos capacités. Le programme est conçu pour que vous vous appropriiez ces pratiques. Cela vous permettra de les réutiliser au travail ou chez vous pour mieux gérer votre stress, réduire les douleurs, diminuer la fatigue ou encore trouver le sommeil.