

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 Gong 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 - 34430 Saint Jean de Védas  
entrecieletmercontact@gmail.com  
www.entrecieletmer-asso.com

Suivez-nous sur:



\* après le traitement chimiothérapie et/ou radiothérapie



© Réalisation Pacifico Communication - impression ICS

# Séjour Voile d'accompagnement 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.

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

*Isabelle*

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'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.



Entre ciel & mer

## 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)