

Entre Ciel & Mer

## ACCOMPAGNEMENT VOILE- SANTÉ

Embarquer durant 3 jours sur un voilier, en Atlantique ou en Méditerranée par des professionnels certifiés du nautisme et du coaching

AVANT SEJOUR : un échange personnalisé avec la fondatrice, nécessité d'avoir une prescription médical.

### UNE VAGUE EN 3 TEMPS

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 Oser être soi

Naviguer en alternant : les manœuvres, lire une carte, barrer, faire des nœuds, défaire ceux de sa tête, ateliers de coaching individuels et collectifs. 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, se remettre en mouvement, retrouver confiance et estime de soi.



scanner  
pour  
embarquer !



## Voile Santé

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 :



Accompagnement  
**VOILE/SANTÉ**



# POURQUOI ?

*“En mer, ouvrir les champs du possible”*

Accompagner des femmes en reconstruction et ayant vécu la tempête du cancer.

Depuis 2015, Entre Ciel et Mer propose des séjours en voilier alliant accompagnement et sport-santé. Un temps connecté à soi et avec la nature, pour se reconstruire physiquement et mentalement.

## Notre ADN : révéler en chacune sa Pépité.

*Cette force intérieure parfois enfouie par l'épreuve.*

Trois besoins majeurs identifiés :

• Créer du lien : la maladie isole, l'équipage unit et le collectif soutien.

• Se remettre en mouvement : manœuvrer un voilier mobilise le corps et l'esprit. L'action redonne confiance et l'En-Vie de rebondir.

• Se projeter : La mer apaise, être accompagné, loin de son quotidien, clarifie les priorités et ouvre de nouveaux horizons.



*« En mer, j'ai retrouvé un équilibre. »*

— Emilie

# POUR QUI ?

Pour des femmes concernées par un cancer \*

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 personnel / professionnel sur un voilier même si elle n'ont jamais navigué.

*« Ces trois jours m'ont redonné confiance. Je me suis sentie vivante, capable, entourée. J'ai retrouvé un cap. »*

— Isabelle

## Activité Physique accessible

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.

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

\* après radiothérapie, chimiothérapie et mastectomie.

# VOUS VOULEZ ?

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

Les dates des prochains bords son visibles sur le site [www.entrecielmer-asso.com](http://www.entrecielmer-asso.com)

**Adhérer**

20 €/an pour les particuliers

150 €/an pour les entreprises



**Faire un don \***

30€  60€  Montant libre

**Devenir bénévole - Mécène**

Mécénat

En communiquant dans des lieux de soins

En organisant des événements (Octobre rose,..)

En représentant l'association

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

E-mail :

Envoyer votre coupon réponse et/ou adhésion et/ou dons à l'adresse suivante :

**Entre Ciel & Mer - 3 rue des écurveils  
34430 Saint Jean de Védas**

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

