

«Je le fais pour moi!»

La série d'ateliers virtuels  
destinés aux patientes atteintes  
de cancer du sein



Que puis-je faire pour réduire mon stress, mon  
anxiété et mes troubles physiques? Comment améliorer  
mon bien-être? Les ateliers «**Je le fais pour moi!**» se penchent  
sur ces questions et fournissent de précieux conseils pour plus  
d'estime de soi, plus de mouvement et plus de pleine conscience  
au quotidien. Inscription sur [www.jelefaispourmoi.ch](http://www.jelefaispourmoi.ch)

Organisation «Je le fais pour moi», c/o IACULIS GmbH, Ringstrasse 70, 8057 Zurich  
Téléphone +41 44 434 20 20, [workshop@iaculis.ch](mailto:workshop@iaculis.ch)

En collaboration avec :



Kantonsspital  
Baselland

frederik torhorst  
achtsamkeit  
mbsr & mbct



look good feel better  
BEAUTY-WORKSHOP FÜR KREBSERKRANKTE



LEBEN  
MIT  
KREBS



Avec le soutien financier de Pfizer SA, Zurich.



«Je le fais pour moi!»

## La série d'ateliers virtuels destinés aux patientes atteintes de cancer du sein

### Programme



#### «Se sentir belle malgré le diagnostic de cancer – conseils de maquillage»

Dans cet atelier proposé par la fondation «Look Good Feel Better», Martine Rossat aborde la question des soins de la peau et fournit des conseils de maquillage spécifiques pour mieux gérer les traces visibles que peuvent laisser les traitements. Les ateliers redonnent confiance en soi et joie de vivre, pour que vous vous sentiez à nouveau bien et belle!

#### Autres ateliers en allemand et en italien:



#### «Sich schön fühlen trotz Krebsdiagnose – Schminken»

«Se sentir belle malgré le diagnostic de cancer – conseils de maquillage»

Animatrice: Monika Santschi-Schnyder



#### «Breast Care Yoga für Frauen mit Brustkrebs»

«Breast Care Yoga pour les femmes atteintes de cancer du sein»

Animatrice: Stefanie Costanzo



#### «Sich schön fühlen trotz Krebsdiagnose – Kopfbedeckung»

«Se sentir belle malgré le diagnostic de cancer – les couvre-chefs»

Animatrice: Angiolina Berardelli-Barone



#### «Achtsamkeit im Alltag – Praktische Übungen zur Stressbewältigung»

«La pleine conscience dans la vie quotidienne: exercices pratiques de gestion du stress»

Animateur: Frederik Torhorst



#### «Sentirsi belle nonostante la diagnosi di cancro: come truccarsi»

«Se sentir belle malgré le diagnostic de cancer – conseils de maquillage»

Animatrice: Aviva Soldati

Tous les ateliers sont gratuits.

En soutenant la campagne «Je le fais pour moi», l'entreprise Pfizer AG souhaite contribuer au bien-être des femmes atteintes de cancer du sein, indépendamment de leur(s) traitement(s).

Pour vous inscrire et accéder à des informations complémentaires, consulter le site: [www.jelefaispourmoi.ch](http://www.jelefaispourmoi.ch).

