

COMPLEMENTARY THERAPIES OFFERED BY CEDARS CANSUPPORT

FALL CALENDAR SEP – DEC 2023

Join us for one or all of our online and in person workshops.

INFORMATION & REGISTRATION: rola.mouchantaf@muhc.mcgill.ca, 514-934-1934 / Ext. 35297

* All our services and resources are free!

ONLINE PROGRAMS	DATES	DAY & TIME
<p>GENTLE YOGA (WEEKLY)</p> <p>During the session, guided gentle restorative posture movements are incorporated, with a focus on posture, breathing and meditation.</p> <p>REGISTER NOW</p>	Sep 6 – Dec 27, 2023	Wednesday, 10:00 – 10:45am
<p>MEDITATE, RELAX & BREATHE (WEEKLY)</p> <p>Join us for our Meditate, Relax & Breathe weekly session for an opportunity to learn and practice techniques to relax, balance, and experience a sense of well-being.</p> <p>REGISTER NOW</p>	Sep 7 – Dec 28, 2023	Thursday, 10:00 – 10:30am
IN-PERSON PROGRAMS	DATES	DAY & TIME
<p>ART THERAPY GROUP (BI-WEEKLY)</p> <p>Explore and connect your experiences related to your cancer journey through various approaches in art making. Activities might include drawing, painting, sculpture, collage, or even just talking about your art process with other group members.</p> <p>CONTACT: leah.bender@muhc.mcgill.ca</p>	Sep 26 – Dec 26, 2023	Tuesday, 1:00 – 3:00pm
HOSPITALIZED ONCOLOGY AND PALLIATIVE CARE		
<p>MASSAGE THERAPY</p> <p>Massage therapy offers temporary relief from the side effects caused by treatments. It helps to relieve pain, anxiety and it can promote a sense of relaxation, comfort and well-being.</p> <p>CONTACT: maurizio.perna@muhc.mcgill.ca</p>	Sep 1 – Dec 31, 2023	Upon request

At the Look Good Feel Better workshops, people with cancer can learn how to manage the appearance-related impact of cancer and its treatment. You'll be part of a small group, with different cancer diagnoses and going through different treatments, who come together to learn and share".

*Register online at www.lgbf.ca
Or by phone at 1-800-914-5665

THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES OFFERTES PAR CANSUPPORT DES CÈDRES

CALENDRIER AUTOMNE SEPT – DÉC 2023

Rejoignez-nous pour un ou tous nos ateliers en ligne et en présentiel.

INFORMATION ET INSCRIPTION: rola.mouchantaf@muhc.mcgill.ca, 514-934-1934 / Ext. 35297

* Tous nos services et ressources sont gratuits!

PROGRAMMES EN LIGNE	DATES	JOUR & HEURE
<p>YOGA EN DOUCEUR (HEBDOMADAIRE)</p> <p>Au cours de la séance, des mouvements guidés de posture réparatrice douce sont incorporés, en mettant l'accent sur la posture, la respiration et la méditation.</p> <p>INSCRIVEZ-VOUS</p>	Sept 6 – Déc 27, 2023	Mercredi 10h – 10h45
<p>MÉDITEZ, RELAXEZ & RESPIREZ (HEBDOMADAIRE)</p> <p>Apprenez et pratiquez des techniques pour vous détendre, vous équilibrer et ressentir un sentiment de bien-être. Des mouvements d'étirement doux seront inclus dans chaque séance.</p> <p>INSCRIVEZ-VOUS</p>	Sept 7 – Déc 28, 2023	Jeudi 10h – 10h30
PROGRAMMES EN PRÉSENTIEL	DATES	JOUR & HEURE
<p>GROUPE D'ART THÉRAPIE (BI- HEBDOMADAIRE)</p> <p>Explorer et à relier vos expériences liées à votre parcours avec le cancer à travers diverses approches de la création artistique. Les activités peuvent inclure le dessin, la peinture, la sculpture, le collage ou même simplement parler de votre processus artistique avec d'autres membres du groupe.</p> <p>CONTACTEZ : leah.bender@muhc.mcgill.ca</p>	Sept 26 – Déc 26, 2023	Mardi, 13h – 15h
PATIENTS HOSPITALISÉS EN ONCOLOGIE OU DE SOINS PALLIATIFS	DATES	JOUR & HEURE
<p>MASSOTHÉRAPIE</p> <p>Utiliser des techniques de surveillance musculaire pour accéder à des informations sur le bien-être d'une personne et pour promouvoir la santé physique, émotionnelle et mentale.</p> <p>CONTACTEZ: maurizio.perna@muhc.mcgill.ca</p>	Sept 1 – Déc, 2023	À la demande

Lors des ateliers de Belle et bien dans sa peau, les personnes atteintes de cancer peuvent apprendre à gérer l'impact du cancer et de son traitement sur l'apparence. Vous ferez partie d'un petit groupe, avec différents diagnostics de cancer et suivant différents traitements, qui se réunissent pour apprendre et partager.

*Inscrivez-vous en ligne sur www.lqbf.ca
ou par téléphone au 1-800-914-5665.