

# mouvement-K vélo

pour adultes atteints de cancer

## 7 au 9 juin 2025



EN ROUTE POUR ICI!

SABRINA TACCHINI  
PSYCHOLOGUE FSP  
079 249 29 64

avec le soutien de l'association PEAK



## « Vélo et méditation »

Dates : du 7 au 9 juin 2025 - 3 jours de vélo en Suisse

Trois étapes d'environ 30-40km de vélo par jour avec pratiques méditatives au long de nos journées.

Parcours : en cours de préparation. On se rendra en train au point de départ, nous roulerons pendant 3 jours et le retour final se fera en train.

Accompagnantes : une professionnelle en activité physique adaptée – infirmière (Laetitia), une enseignante de méditation de pleine conscience (Sabrina) et une cycliste et membre de l'association PEAK (Christina)

Aimer rouler à vélo, prendre du temps pour soi et découvrir des paysages !

### Matériel :

- son vélo en bon état pour rouler sur la route et passages sur du terrain
- vêtements pour rouler et chaussures adaptées
- un sac à dos pour pic-nic, boissons et veste pour rouler
- un sac de voyage pour le reste des affaires personnelles

Minimum 5 et maximum 7 participant.es

Tarifs : 480.- CHF (2 nuits avec petits-déjeuners, 2 pic-nics, transport des bagages et 3 jours d'encadrement). Ne comprend pas : les trajets en train, les repas du soir et les boissons

Le budget ne doit pas être une contrainte. Merci de contacter la responsable.

### Pour de plus amples informations et pour s'inscrire :

Laetitia Marchand Aymon: responsable de «mouvement-K :

[laetsmove@gmail.com](mailto:laetsmove@gmail.com) / 079 308 73 10

Sur site internet: [laetsmove.com/mouvement-K/K-vélo](https://laetsmove.com/mouvement-K/K-vélo)