

Villemoustaussou, le 6 janvier 2021

## TEMOIGNAGE

Début 2017, suite au conseil de mon oncologue qui m'a encouragée à pratiquer une activité physique modérée pour prévenir une éventuelle rechute, j'ai pris contact avec l'association Vitapause .

J'ai pu grâce aux cours de Sandrine améliorer mon état physique et psychique qui étaient affaiblis consécutivement aux multiples traitements que j'avais subis. Je me suis adaptée très rapidement à sa méthode et j'ai ainsi pu améliorer ma mobilité et ma condition physique. Par ailleurs , j'ai trouvé une très grande écoute de sa part et une bonne humeur générale dans le groupe qui m'a bien accueilli, ce qui m'a permis de chasser les idées noires que la maladie avait occasionnées. Tout est redevenu possible et une lueur d'espoir a commencé à se dessiner.

Depuis l'arrêt de mes traitements je reste fidèle à Vitapause et j'ai intégré d'autres cours, d'un niveau supérieur, qui sont devenu un élément indispensable de mon hygiène de vie. Je remercie Sandrine et toutes ces femmes que j'ai eu l'occasion de rencontrer grâce à l'association , qui m'ont accompagnée pendant cette période très difficile pendant laquelle j'étais en traitement .

Martine