



GRUPE HOSPITALIER  
MUTUALISTE DE GRENOBLE

# JOURNÉE EUROPÉENNE DE VOS DROITS EN SANTÉ

2018

## SPORT ET SANTÉ

Découvrez vos droits et nos engagements en  
faveur de l'accès à la prévention pour tous

Jeudi 26 avril 2018 de 11h à 14h  
Hall Eaux-Clares - 8 rue Dr Calmette - Grenoble



# ATELIER DÉCOUVERTE DE HATHA YOGA

## Montserrat RIU - Yummy Yoga

*Secrétaire médicale - GHM de Grenoble - Professeur de Yoga  
Formation Hatha et Vinyasa Yoga , École Gérard ARNAUD, affiliée à la FFY  
(Fédération Française de Yoga) et Yoga Alliance US.*

Venez assister à un cours de découverte de Hatha Yoga  
ouvert à tous (homme et femme) :

**de 11h à 12h**

**salle de réunion HTP**

Proche de la boutique du hall Eaux-Clares

Tenue souple et confortable à prévoir

### **Attention places limitées !**

*Pour vous inscrire, merci de prendre contact auprès du service  
communication du GHM : [communication@ghm-grenoble.fr](mailto:communication@ghm-grenoble.fr) ou*

**04 76 70 72 17**

*Le Yoga est une méthode globale de développement.  
Il comprend plusieurs branches qui contribuent à  
l'épanouissement des différents plans de l'être humain :  
physique, psychologique, mental et spirituel. La recherche  
scientifique admet que le yoga peut être utile pour aider  
à atténuer la pression artérielle élevée et à améliorer la  
fréquence cardiaque, la respiration, le métabolisme et la  
température corporelle.*



# DÉMONSTRATION D'ESCRIME ADAPTÉE

## Jérôme MISCIOSCIA

*Maître d'armes - Club Parmentier à Grenoble  
Champion du Monde par équipe des maîtres d'arme  
Formation escrime et cancer du sein*

Venez assister à une démonstration d'Escrime adaptée :

**de 12h30 à 13h30**  
**salle de réunion HTP**

Proche de la boutique du hall Eaux-Claires

*L'escrime adaptée s'adresse à des femmes ayant été opérées d'un cancer du sein, présentant des difficultés de mobilité de l'épaule et du bras. Cette activité a pour intérêt de faire travailler sur l'amplitude du geste par la parade et la riposte.*

*Ce sport adapté améliore le pronostic dans le cancer du sein, comme beaucoup d'autres activités physiques adaptées (APA).*





GRUPE HOSPITALIER  
MUTUALISTE DE GRENOBLE

