

Vous êtes touché(e) par un cancer

lymphoNITE

vous accompagne



# A nous l'ascension ! Symphonie



# Le projet



Nous souhaitons organiser un projet de séjour détente sur **ST GERVAIS LES BAINS**, en Haute-Savoie, en septembre 2025 :

## Pourquoi St GERVAIS LES BAINS ?

Plus qu'une station de ski, nous y trouvons les Thermes bicentennaires, une nature riche, des paysages à couper le souffle.

Prise en charge de **10 personnes** sur une semaine,

Encadrement par **deux bénévoles** formées à l'accompagnement,

**Hébergement** Hôtel Cœur Des Neiges, Pension complète,

## **Thermes** (soins non médicalisés)

Jacuzzi, SPA, hammam, sauna, dalles chauffantes, salon de luminothérapie, grotte de sel, bassin de grotte, aquabike, bassins extérieurs, lame d'eau, chaises à bulles, massage en flottaison, tisanderie et salle de relaxation,

**Transport** en minibus assuré par les transports Néodomiers au départ de Neuves Maisons (prise en charge totale du chauffeur : chambre individuelle, repas et petits déjeuners par l'hôtel).

Transports en minibus assurés par les transports néodomiers.

# Hôtel Le Cœur des Neiges



LE COEUR  
DES NEIGES

• HÔTEL SAINT GERVAIS •



LE COEUR  
DES NEIGES

• HÔTEL SAINT GERVAIS •

HOTEL 3 ÉTOILES EN PLEIN COEUR  
DE SAINT GERVAIS  
CHARME & AUTHENTICITE



**Hôtel de charme en Haute-Savoie**, Le Cœur des Neiges porte bien son nom.

C'est un coup de cœur, une demeure de famille à la montagne, une maison d'amis à Saint-Gervais.

Atmosphère cocooning et avalanche de petites attentions, c'est ici que commence le séjour.

En centre village et à 5 minutes des 450 km de pistes du domaine skiable Mont-Blanc Evasion, l'**hôtel 3 étoiles** Le Cœur des Neiges dispose de **15 chambres**, d'un salon cheminée, d'un bar, d'une salle de réception et d'un **espace bien-être**.

Pot d'accueil et de bienvenue offert.

# La salle petit déjeuner



LE COEUR  
DES NEIGES  
· HÔTEL SAINT GERVAIS ·

Le grand air ouvre l'appétit. Pour débiter les journées de randonnées, rien de tel qu'un solide petit déjeuner. Servi sous forme de **buffet** dans la lumineuse salle de réception de l'hôtel, il s'appuie sur la saison et les **produits locaux**. La coopérative laitière du Val d'Arly pour les yaourts, le reblochon et la tomme, les pommes de Savoie, les confitures de Passy et les gâteaux croustifondants de votre Maître de Maison : le terroir a plus d'un tour dans sa cuillère !



# Lounge bar de Montagne

À côté du salon cheminée, le bar de l'hôtel Le Cœur des Neiges est la destination privilégiée des moments conviviaux. On vient boire un thé ou un café pour échanger ses envies de partage, et lorsque l'heure arrive, on se donne rendez-vous autour d'une planche apéritive composée de spécialités locales à la charge des participantes.



# Les restaurants



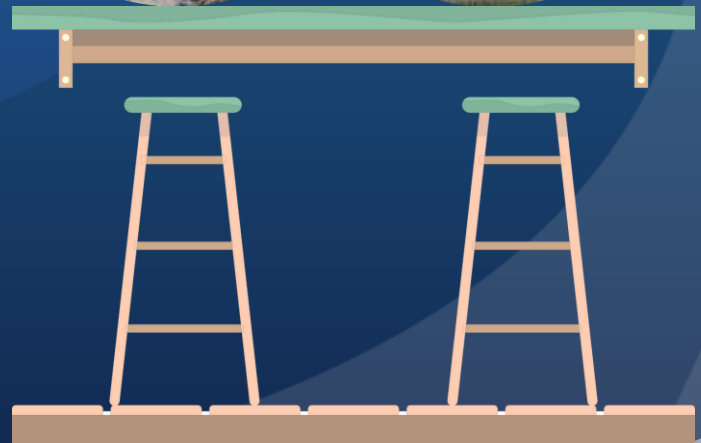
## LE MONT JOLY



## LE SERAC



## L'ALPAGE DE JOUX



à quelques pas de l'Hôtel...

# Les Thermes de Saint Gervais



Les bains du Mont Blanc sont conçus comme un voyage initiatique au cœur des roches millénaire. Le temps s'arrête quand l'expérience débute.

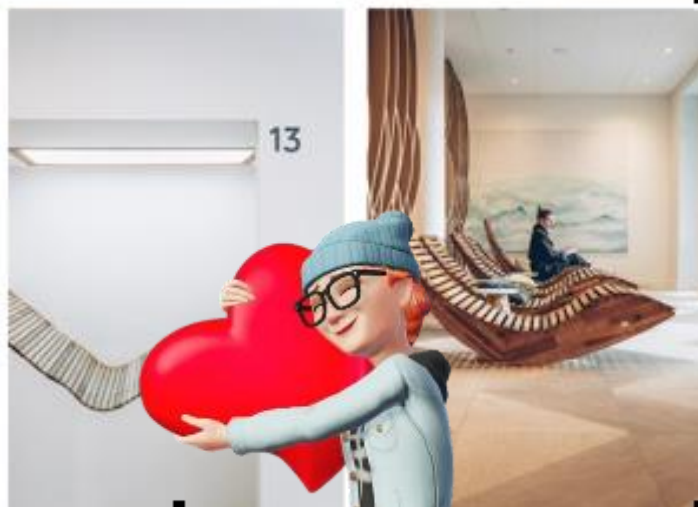
Dans une scénographie inspirée par le long voyage de l'eau thermale dans le massif de la plus haute montagne d'Europe, nous cheminons entre intérieur et extérieur, au travers de multiples bassins d'eau thermale (de 34 à 38°C), saunas et alcôves sensorielles.

Le spa thermal offre une pause bienfaisante dans l'eau naturellement chaude du Mont Blanc. Un lieu inspirant et une eau unique pour se ressourcer, de jour comme en nocturne. Ce parcours de bien-être guide vers une **profonde relaxation physique, mentale et émotionnelle.**

Riche en minéraux et en oligo-éléments, l'eau thermale est naturellement **anti-inflammatoire, cicatrisante et apaisante.**

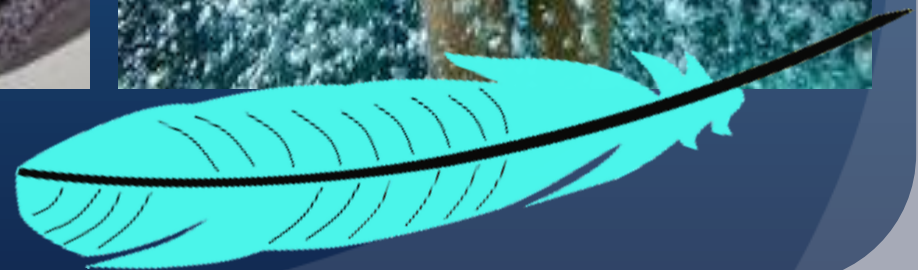


Trois heures de détente avec jacuzzi, spa, hammam, sauna, dalles chauffantes, salon de luminothérapie, grotte de sel, tisanerie, bassin de grotte, bassin extérieur avec lame d'eau et chaises à bulles.



## Massage en flottaison

Après la forêt de pluie, le **voyage sensoriel** s'enrichit d'un lieu apaisant dans lequel nous découvrons le massage en flottaison. Confortablement allongé dans un cocon d'eau chaude, le corps est bercé par la force des jets d'eau sur toute la partie postérieure, des pieds à la nuque. Une sensation de lévitation déconnectante absolue. **Expérience sensorielle unique**, voyage bien-être, moment suspendu au cours duquel stress et tensions s'estompent pour laisser place à une sensibilisation de légèreté.



Accompagné d'un guide

# Le Tramway du Mont-Blanc

L'un des derniers trains à crémaillère le plus haut de France vous attend pour un **voyage au charme rétro** au cours duquel les paysages alpins et le Mont Blanc se découvrent, majestueux, au fil d'une balade hors du temps. Le tramway du Mont-Blanc, ou TMB comme on l'appelle ici, part du Fayet (580 m) pour arriver au Nid d'Aigle (2372 m) après 12,4 km de trajet. Il mène les alpinistes au départ de l'ascension du Mont-Blanc par la voie Royale, et il permet aux contemplatifs et aux familles d'accéder au spectacle majestueux de la haute montagne en toute sécurité. À son bord, des paysages à couper le souffle défilent devant vos yeux et le plus haut sommet de l'Europe occidentale vous paraît plus majestueux que jamais.

**Découverte de la nature montagnarde** : le chamois, le bouquetin, l'aigle royal, le Gypaète barbu. Tout un monde vivant emblématique des Alpes à observer à la longue-vue. Émerveillement garanti.

Plus qu'une simple excursion, une véritable exploration.



Accompagné d'un guide

# Une journée en alpage

**L'alpage du Joux** : perché sous le sommet du Mont Joux, à proximité de Megève. Cette ferme d'alpage typique est nichée à 1900 mètres d'altitude.

Avec pour environnement direct un lac cristallin (lac de Joux), cet alpage offre une vue panoramique sur les montagnes alentours, s'étendant du Mont Blanc aux sommets des Aravis, en passant par le Mont Joly.

Ce lieu offre un **superbe spectacle visuel** et invite à la **contemplation** grâce à un cadre naturel paisible d'une grande beauté. Mais c'est aussi un lieu où l'on peut se restaurer, déguster de bons petits plats savoyards, acheter du fromage en direct du producteur et découvrir les techniques ancestrales d'élevage en montagne. Cet alpage offre une **expérience immersive au cœur de la nature**, où la simplicité et l'authenticité se mêlent pour créer des souvenirs inoubliables.





## Visite commentée de Saint Gervais

- ✓ Eglise baroque,
- ✓ Chèvrerie au Cœur de Montjoie,
- ✓ Le parc Thermal.

## Visite commentée de Saint Nicolas de Véroce

- ✓ Eglise baroque,
- ✓ Fabrication artisanale de ski en bois à l'ancienne.

## Découverte des Alpagnes de Saint Gervais

- ✓ Découverte des spécialités locales, rencontre de producteurs locaux (fromage, beurre, charcuterie d'alpage) : Ferme des Roches Fleuries, Chèvrerie au cœur de Montjoie, Ferme de Véroce.



# Les objectifs



Le parcours de soin en cancérologie peut s'avérer long et difficile avec des effets indésirables à gérer au mieux tout au long des soins. De ce fait, toute dégradation corporelle peut apparaître non seulement comme une blessure physique mais aussi une blessure morale, avec des retentissements sur l'image de soi, sur la féminité et sur la confiance en soi.

Ce projet est un **renouveau** pour ces femmes qui ont lutté contre la maladie, nécessitant des traitements éprouvants.

**Une épreuve difficile** à traverser, il faut faire face, mais cela peut laisser des cicatrices, autant sur le plan physique qu'émotionnel.

Prendre de la hauteur devient indispensable pour entretenir une pensée positive, se projeter en optimisant son avenir.

Prendre du recul avec cet épisode de vie.

**Une expérience ressourçante** aux thermes de St Gervais dans des eaux pures naturellement chaudes, riches en minéraux et en oligo-éléments, bénéfiques notamment en POST-CANCER, grâce à une équipe experte et compétente dans ses soins.

Une **expérience sensorielle** dédiée aussi à la détente, au bien-être et au ressourcement.

La prise en charge des aspects somatiques et psychologiques reste donc une priorité pour leur qualité de vie.

Notre projet consiste à proposer un séjour bien-être aux personnes en fin de traitement ou dans l'après cancer.

Ce séjour, dédié à un mieux-être global, comportera des soins au centre thermal de St-Gervais.

# Résultats attendus



- Des **bienfaits physiques** sur la peau, grâce aux composants des eaux thermales, pures naturellement chaudes chargées en minéraux, lors des soins du corps (grotte de sel, salon de luminothérapie, massage en flottaison... une cascade de soins !) - être à l'écoute et se réconcilier avec son corps - « se sentir belle » dans un cadre apaisant.
- Des **bienfaits émotionnels** permettant de se déconnecter du quotidien, s'évader, se reposer, être chouchoutée, se relaxer, se ressourcer, prendre de la hauteur face au Mont Blanc et profiter de la nature en altitude.
- Des **bienfaits conviviaux** : partager ce séjour avec des personnes ayant le même parcours de soin - adopter une nouvelle perspective, prendre de la hauteur par rapport à leur vécu, des moments riches en échanges et en convivialité.
- Les **résultats** attendus tournent autour de la satisfaction des adhérentes, du plaisir ressenti, et du bien-être qui en découle pour retrouver leur équilibre - cf : *l'étude PACTHE (publiée en 2013) menée par deux oncologues français a montré une amélioration durable de la qualité de vie chez les femmes prises en charge en stations thermales dans les suites immédiates de leur cancer du sein.*
- Une expérience sensorielle, se projeter de façon positive après ce séjour.
- Retrouver l'estime de soi.

# Le budget

## LE SEJOUR :

- ✓ Hébergement en chambre double,
- ✓ Accès aux thermes avec :
  - ✓ Jacuzzi, SPA, hammam, sauna, dalles chauffantes, salon de luminothérapie, grotte de sel, bassin de grotte, aquabike, bassins extérieurs, lame d'eau, chaises à bulles, massage en flottaison, tisanderie et salle de relaxation,
- ✓ Guide pour les visites et l'alpage du Joux,

## LE TRANSPORT :

- ✓ Départ de Neuves-Maisons, Retour à Neuves-Maisons, Bus et chauffeur tout au long du séjour

## PARTICIPANTS :

- ✓ 10 personnes, adhérentes à Symphonie,
- ✓ 2 accompagnatrices formées à l'accompagnement,

## PARTICIPATION DEMANDEE AUX PARTICIPANTS

- ✓ Prix public : 1 224 €
- ✓ Prix adhérent : 500 €







“

**Il existe une légende japonaise qui dit que, si vous avez l'impression de tout perdre, rappelez-vous que les arbres perdent leurs feuilles chaque année, mais ils restent debout et attendent des jours meilleurs.**



Symphonie, ce sont des bénévoles  
au service de tous, depuis 23 ans



### Sur la région de Nancy

Espace CHAMPLAIN  
75, Rue Alexandre Ier  
54130 SAINT MAX

**06 70 30 71 63**

**[symphonie.assoc@gmail.com](mailto:symphonie.assoc@gmail.com)**

### En Meuse

6, rue du Château  
55230 ARRANCY-SUR-CRUSNES

**06 26 32 63 01**

**[beck.chantal@wanadoo.fr](mailto:beck.chantal@wanadoo.fr)**

Symphonie