



Ecoute Cancer Réconfort ***l'Essentiel***

NEWSLETTER N° 3
Avril 2026

EDITO

Un début d'année 2026 sur les chapeaux de roues !

L'année démarre avec une belle énergie et s'enrichit déjà de nouvelles activités et expériences pour nos bénéficiaires. Dans cette newsletter, vous découvrirez les temps forts vécus ainsi que les retours enthousiastes des participants.

Cet élan collectif n'existerait pas sans l'engagement précieux de nos donateurs et bénévoles. Une vingtaine de bénévoles accompagnent, sensibilisent, imaginent et organisent les actions de l'association. Ces missions sont aussi rendues possibles grâce à vos dons, qui nous permettent concrètement de donner vie à ces moments de partage.

Les mots de M. résument à eux seuls l'impact de ces actions :

« Merci pour votre présence douce, votre disponibilité du cœur, votre soutien sans faille, vos sourires, câlins, lumière, chaleur et toutes les belles expériences que j'ai vécues et que je vis depuis plusieurs années à vos côtés, merci pour tout cela c'est inestimable et m'a redonné la force de me relever, de vivre et de reprendre le chemin là où la dureté de la vie m'a tenue à genoux, la peur, la tristesse, la colère me plongent dans le noir, longue vie à Ecoute Cancer Réconfort et à toutes les belles âmes qui l'incarnent et l'illuminent. »

Bonne lecture...



Valérie BARILARO
Présidente

[Voir la galerie photos](#)

Nouvelles activités réservées à nos patients



Ateliers mise en beauté

Notre socio-esthéticienne Axell anime des ateliers dédiés au bien-être et à la confiance en soi.



Body Zen et initiation Yoga : une parenthèse pour bouger... et surtout lâcher prise.

Dans le cadre de la découverte d'activités bien-être, un cours de



Soins de Sonothérapie

Cette pratique ancestrale, basée sur l'utilisation des sons et

Au programme : prendre soin de sa peau mature, réaliser une mise en beauté naturelle pour illuminer le teint et sublimer le regard. Des moments précieux pour se reconnecter à soi, retrouver l'estime de son image... et simplement se sentir bien.

K. : "A quand le prochain ?"

Body Zen a été organisé avec Coralie et de Yoga avec Cheyenne.

Body Zen est un moment de détente qui allie mouvements doux (inspirés du tai-chi), respirations, étirements et relaxation, se terminant par de la méditation pour apaiser le corps et l'esprit. De vraies parenthèses pour se recentrer et se ressourcer.

M. : "Génial ! Complet. Suis ravie de cette belle découverte."

des vibrations, peut devenir une véritable alliée pendant un parcours de soins. Les vibrations sonores émises par les gongs, les bols, mais aussi les diapasons thérapeutiques équilibrent, apaisent, délient les tensions et donc aident à la gestion du stress et des émotions mises à rude épreuve par la maladie. Valérie nous invite à cette découverte.

F : " un moment de relaxation hors du temps..."



Atelier cuisine : comme Top Chef

Suite au succès rencontré l'an passé lors du cours de cuisine au Sporting d'Été et aux talents dignes de Top Chef révélés à cette occasion, l'expérience est renouvelée cette année ! Pour vous mettre l'eau à la bouche, les patientes ont cuisiné et dégusté... une tourte d'hiver à la courge rouge et kacha, un suprême de volaille



Atelier de Pâques

Elodie a accompagné les participants dans l'expression de leur créativité lors d'un atelier de Pâques. Elle les a guidés avec ses précieux conseils pour réaliser de magnifiques décorations et centres de table pascals. Une belle ambiance et de superbes



Couleur Emotion Odeur

Coralie a animé avec succès un atelier « Couleur, Émotion, Odeur » sur deux dates, explorant comment les senteurs et les couleurs influencent nos émotions et notre équilibre intérieur. Chaque couleur et parfum devient un fil conducteur vers un univers multisensoriel, favorisant l'écoute de soi

farci « au vert » et une poire pochée au romarin, riz au lait, pistaches torréfiées...

G. : "Merci de nous avoir offert la possibilité de vivre cette parenthèse de partage, cet instant de convivialité et de réconfort. Un immense merci à A. et L. qui nous ont ouvert leur cuisine et par leur générosité et passion ont transformé cet atelier culinaire en un moment privilégié."

créations étaient au rendez-vous.

E. : "Merci pour ce joli moment de partage, c'était vraiment top !"

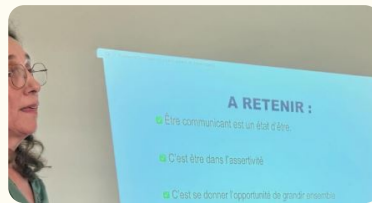
et le bien-être du moment présent.

K. : "toutes ces activités, toutes ensemble, ça fait du bien au corps, à l'esprit, au moral et au coeur".



Coussins du coeur

L'association des Doigts de Fées de Beausoleil a organisé un atelier couture « Les coussins du coeur », dédié à la confection de coussins à garder ou à offrir à des personnes opérées d'un cancer du sein. Conçus selon un modèle post-chirurgical spécifique, ces coussins, placés sous le bras, aident à soulager les douleurs et les tensions après l'opération. C'est dans la bonne humeur et avec beaucoup d'engagement que nous avons réalisé



Conférence maïeusthésie

Une conférence-débat autour de la Maïeusthésie s'est tenue à l'Espace Mieux-Être avec Sylvie. Cette approche, à la fois subtile et puissante, propose de transformer les relations et d'apaiser les blessures émotionnelles en permettant de mieux rencontrer ce qui est juste en soi. L'occasion d'explorer une nouvelle manière de comprendre son monde intérieur et d'envisager un chemin vers plus de cohérence et d'équilibre.



Conférence nutrition

L'alimentation est un levier essentiel sur lequel nous pouvons agir pour renforcer la prévention des cancers. À l'occasion d'une conférence passionnante, Véronique nous a éclairés sur le rôle de l'inflammation, en explorant les liens étroits entre le microbiote et notre alimentation. Informations captivantes et échanges nombreux ont démontré la nécessité de s'informer et de se former pour mieux prendre soin de sa santé.

ces créations solidaires,
merci à Véronique et à
ses fées.

A. : "une découverte fort
intéressante".

M. : " Merci pour ce
moment de partage très
intéressant, bravo pour
tout ce que vous faites
pour nous rendre la vie
plus facile. Un Grand
Merci "

Chaque jour ECR plus engagée...



**Nouvel aménagement des
salles de soins**

Grâce à nos généreux donateurs, nous avons pu embellir les salles de l'Espace Mieux-Être afin d'offrir à nos patients un lieu encore plus accueillant, propice au ressourcement et à l'accompagnement à travers nos soins de supports gratuits.

Un joli cocon a pu être mis en place pour accueillir, toujours mieux, nos bénéficiaires.



**Signature de la convention
avec le GEMLUC**

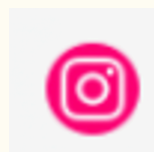
Dans le cadre de ses actions en faveur des femmes touchées par le cancer du sein, une nouvelle convention a été signée entre le GEMLUC et l'association Écoute Cancer Réconfort.

Cette collaboration permet désormais un accès à des prothèses mammaires externes ultra-réalistes, conçues par Realette® sous certaines conditions, offrant un soutien concret aux femmes après une mastectomie.

Les représentants du GEMLUC et d'Écoute Cancer Réconfort ont présenté le 1 avril les objectifs et modalités de cette initiative lors d'une rencontre où M. Julien Montenero, créateur de ces prothèses innovantes, était également présent.

[Voir la vidéo](#)

FAIRE UN DON



Ecoute Cancer Réconfort
1 avenue des Castelans, 98000 MONACO
ecrbureau@outlook.fr
+33 (0) 6 80 86 04 33
www.ecoutecancerreconfort.com

[Se désinscrire](#)