



asnova

29
NOVEMBRE
2026



SORTIES "EN AVANT"

Bouger & bruncher ensemble

Des sorties accompagnées pour se reconnecter doucement à la vie et traverser le deuil à son rythme.

WWW.ASNOVA.CH

Se (re)mettre en mouvement, grâce à la force du collectif



Ce moment de 50 minutes est une invitation à retrouver l'élan du mouvement, à son rythme, en toute bienveillance, accompagnée par une coach diplômée. À travers des exercices mêlant renforcement musculaire et travail cardio, chacune est libre d'explorer ses sensations, de ressentir son corps, son énergie, ou de se dépasser.

Il n'y a aucun objectif de performance : seulement l'envie de bouger, de respirer, de se reconnecter à soi-même, en confiance et sans pression.

La séance est suivie d'un brunch coloré et chaleureux, partagé sur place, comme une belle manière de prolonger ce moment et de savourer ensemble une pause réconfortante après l'effort.

L'esprit des sorties "En avant"

Des parenthèses pour celles et ceux qui vivent un deuil et souhaitent retrouver un souffle de vie, entourés de personnes qui comprennent sans qu'il soit nécessaire de parler. En petit groupe, dans un cadre sécurisant et bienveillant, nous vivons l'instant ensemble, parfois dans le silence, parfois dans l'échange, en laissant la place à ce qui est juste pour chacun.

Ces sorties offrent un temps pour s'évader, découvrir, se mettre doucement en mouvement. Accompagnés par des professionnels du deuil, vous traversez des moments hors du quotidien, pour renouer avec la vie et tisser de nouveaux liens, à votre rythme.



29 novembre 2026



Chf 80.-/pers



Renens, VD



Inscription sur [asnova.ch](https://www.asnova.ch)



Association Asnova, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne
078/606 36 76 • info@asnova.ch • www.asnova.ch



Détail de la sortie & conditions de participation

Date & Horaire :

Dimanche 29 novembre 2026, de 10h15 à 13h30. Le cours débute à 10h30.

Lieu de rendez-vous :

Unit62, rue de Lausanne 62, 1020 Renens. Parking souterrain payant disponible sur place.

Matériel :

- Tenue de sport et chaussures d'intérieur
- Affaires de douche si souhaité (douches disponibles sur place)
- Gourde personnelle
- Vestiaires à disposition

Difficulté :

Accessible à tout le monde : débutant – intermédiaire – avancé grâce aux recommandations de votre coach sportif.

Tarif : chf 80.-/personne, ce prix comprend :

- Séance de Cross-Training en groupe par une coach diplômée
- Accès à la salle d'entraînement et aux infrastructures
- Brunch sain et coloré dans un espace dédié
- Organisation, suivi et encadrement par Asnova

Frais à prévoir en sus : transport ou parking.

Conditions de participation :

- Activité réservée aux Vaudoises vivant un deuil (dès 18 ans).
- Inscription obligatoire sur le site www.asnova.ch (places limitées).
- L'activité a lieu par tous les temps.
- Toute inscription est ferme et définitive. En cas d'annulation par le/la participante, 30 % du montant total est dû dès la confirmation de l'inscription. À moins de 30 jours de l'événement, 100 % du montant reste dû.

