



## **Yoga face au cancer avec une initiative solidaire pour donner le pouvoir aux patients**

LIEU: Séville  
DURÉE VTR: 2'00"

**SOMMAIRE:** Un centre de yoga de Séville donne des cours de yoga et de méditation gratuits pour les personnes atteintes de cancer après la constatation scientifique des bénéfices que cette pratique apporte. Les cours sont supervisés par l'oncologue de l'Hôpital Virgen del Rocío, Ana Casas, et préparés spécifiquement pour ces patientes par la professeur de yoga Lourdes Vidal, fondatrice d'Oyoga.

### **VTR:**

*"Je veux être plus grande que la maladie."*

Cette maladie s'appelle le cancer. Une maladie dont sont atteintes plus de 222.000 personnes en Espagne. Dans ce centre de Yoga de Séville, une initiative a été mise en marche dirigée à ces personnes. C'est l'heure Blanche. Des cours de Yoga gratuits spécialement préparés pour ceux qui passent par cette situation.

**LOURDES VIDAL**  
Fondatrice d'Oyoga

*"L'heure Blanche est un espace pour se trouver avec soi-même, pour arriver à aller plus loin que la peur, que la colère, que la frustration... pour passer outre cet obstacle que suppose la maladie."*

**ANA CASAS**  
Oncologue

*"Le yoga pour les personnes atteintes de cancer, nous avons constaté sur des études scientifiques, qu'il améliore la qualité de vie parce qu'il améliore l'état fonctionnel des patients, leur performance, leur état d'activité physique, leur état de santé mentale".*

Le cancer a aussi uni les promotrices de cette initiative. Le père de Lourdes, professeur de yoga depuis plus de 20 ans, lutte actuellement contre cette maladie; et à Ana, oncologue à l'Hôpital Virgen del Rocío, la vie lui a fait une de ses mauvaises blagues.

**ANA CASAS**  
Oncologue

*"Dans ma double facette de professionnelle spécialisée en oncologie, en cancer du sein, et patiente, et bien je me trouve dans une double situation où je crois que je peux réellement aider".*

Deux jours par semaine elles se réunissent dans cet espace. La majorité d'entre elles appartiennent à Creando Lazos, l'association qu'Ana lança sur ce chemin partagé.

**ISABEL M<sup>a</sup> CASTILLO**  
Élève Heure Blanche

*"Le jour que je suis entrée, je pleurais, toujours peureuse, et à dire vrai je suis sortie comme la fée Clochette de Peter Pan. Cela m'a beaucoup servi."*

**ANA M<sup>a</sup> MUÑOZ**  
Élève Heure Blanche

*"Tu as de nombreuses pensées et tu as besoin d'un recoin pour t'évader, surtout, des mauvaises vibrations".*

**LOURDES VIDAL**  
Fondatrice d'Oyoga

*"L'esprit est essentiel, tout le système de croyances détermine combien de pouvoir a ton corps pour t'aider à lutter contre la maladie ou non".*

Des évidences, au moins physiques, que la science constate déjà.

Pour obtenir plus d'informations ou traiter un litige appelez au +34 647 310 157  
ou contactez-nous par mail à [info@historiasdeluz.es](mailto:info@historiasdeluz.es)