



Votre association Les ateliers des Petites Herbes impulse et coordonne un programme d'action santé mieux-être, ouvert à tous.

Face aux nouvelles contraintes sanitaires, nous vous accompagnons avec une nouvelle offre très diversifiée, des ateliers à la demi-journée ou à la journée, tous les jours de la semaine pour Bouger, se Ressourcer, Prendre soin de soi et surtout garder du lien !

BOUGER, SE RESSOURCER !

Prendre du temps pour soi, rencontrer d'autres personnes, partager, être à l'écoute de son corps
Ouvert à tous

Atelier à la journée

Atelier à la journée de 9h30 à 16h30 : à la maison « les petites herbes » à Vaujurennes Pas de déjeuner partagé pour l'instant mais possibilité d'apporter un pique nique pour les personnes habitant loin.

Coût : 15 euros

Plus d'informations, [cliquez ici](#)

Atelier ½ journée

Bouger, se ressourcer ! de 9h30 à 11h30 à la salle de la mairie de Paisy-Cosdon : activité sport adapté après un temps d'échange : Yoga, médiation animale, La voix est livre

Et de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h à la maison « les petites herbes » à Vaujurennes : Aquagym, relaxation, temps d'écoute, Tissons du lien...

Coût : 8 euros

ONCO...PAUSE [on compose]

Être accompagné par des professionnels, découvrir des activités adaptées pendant ou après son parcours de soins en cancérologie, bénéficier d'une écoute bienveillante et échanger en groupe

Programme sur une journée de 9h30 à 16h30 à la maison « les petites herbes » à Vaujurennes

Coût : 15 euros

Exclusivement réservée aux personnes concernées par la maladie cancéreuse en cours ou après traitement

Plus d'informations, [cliquez ici](#)

REGARD SUR SOI!

se regarder soi même, prendre du temps pour prendre soin de son corps, ce corps qui a changé au fur et à mesure de la vie, des événements, des épreuves aussi....

Programme sur 1 journée de 9h30 à 16h30 à la maison « les petites herbes » à Vaujurennes

Coût : 15 euros

Ouvert à tous

Plus d'informations, [cliquez ici](#)

A domicile

Vous connaissez déjà notre équipe de professionnels et vous aimeriez prévoir une séance individuelle avec l'un d'entre eux à votre domicile ou sur leur lieu d'activité ? Avoir leur conseil ? Besoin d'être accompagné.

Nous mettons à votre disposition notre annuaire de professionnels – [cliquez ici](#)

A votre écoute

Comme toute l'année, et encore plus en cette période, Isabelle prend soin de ses petites herbes et reste disponible par téléphone ou à domicile si vous le souhaitez. Un temps d'écoute et de soutien peut être organisé ensemble.



Réservez dès aujourd'hui par mail :
 association@lespetitsherbes.fr ou au 06 47 71 22 88

Nous vous accueillons dans le respect le plus strict des règles
 sanitaires en vigueur, nombre de places limitées par atelier

2020 novembre						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26	27	28	29	30	31	01
02	03 Coaching (Jeremie) Restons zen !	04	05 Aquagym Restons zen !	06	07	08
09	10 Se ressourcer ! Danse bien-être	11	12	13	14	15
16 Bouger ! Aquagym	17 Aquagym Restons zen !	18 Bouger ! Aquagym	19 Pilates / Postural Ball Restons zen !	20 Se ressourcer ! Tissons du lien Se ressourcer ! Tissons du lien	21 Bouger ! Aquagym	22
23 Bouger ! Aquagym	24 Se ressourcer ! La voix est livre	25 Bouger ! Aquagym	26 Regard sur soi Entrez dans la lumière... 1/2	27 Se ressourcer ! Tissons du lien Se ressourcer ! Tissons du lien	28 Bouger ! Aquagym	29
30	01	Notes				

2020 décembre						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30 Bouger ! Aquagym	01 Coaching (Jeremie) Restons zen !	02 Bouger ! Aquagym	03 Aquagym Restons zen !	04 Se ressourcer ! Tissons du lien Se ressourcer ! Tissons du lien	05 Bouger ! Aquagym	06
07 Bouger ! Aquagym	08 Se ressourcer ! Médiation animale	09 Bouger ! Aquagym	10	11 Se ressourcer ! Tissons du lien Se ressourcer ! Tissons du lien	12 Bouger ! Aquagym	13
14 Bouger ! Aquagym	15 Aquagym Restons zen !	16 Bouger ! Aquagym	17 Coaching (Jeremie) Restons zen !	18 Se ressourcer ! Tissons du lien Se ressourcer ! Tissons du lien	19 Bouger ! Aquagym	20
21	22 Bouger ! Yoga	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

BOUGER, SE RESSOURCER !

Prendre du temps pour soi, rencontrer d'autres personnes, partager une journée conviviale, être à l'écoute de son corps

- Atelier à la journée de 9h30 à 16h30 : à la maison « les petites herbes » à Vaujurennes
Activité sport le matin : aquagym, Pilate, marche, coaching
Déjeuner (suspendu pour l'instant) et temps d'échange
Activité relaxation l'après-midi : relaxation, sophrologie, gestion et prévention du stress, danse bien-être
Piscine accessible à tout moment de la journée
Coût : 15 euros
- Atelier ½ journée BOUGER ! de 9h30 à 11h30 à la salle de la mairie de Paisy-Cosdon : activité sport adapté après un temps d'échange : yoga, marche, Pilate, danse bien-être, médiation animale, la Voix est Livre...
Coût : 8 euros
- Atelier ½ journée SE RESSOURCER ! de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h à la maison « les petites herbes » à Vaujurennes : activité adaptée après un temps d'échange : Aquagym, relaxation, Tissons du lien...
Coût : 8 euros

Ouvert à tous



ONCO...PAUSE [on compose]

Être accompagné par des professionnels, découvrir des activités adaptées pendant ou après son parcours de soins en cancérologie, bénéficier d'une écoute bienveillante et échanger en groupe

Lieu : maison « les petites herbes » à Vaujurennes

Atelier de 9h30 à 16h30

Activité sport adapté le matin : aquagym, Pilate, accompagnent autour de la prévention/mobilité, yoga, postural Ball

Déjeuner (suspendu pour l'instant) et temps d'échange

Activité relaxation l'après-midi : relaxation, sophrologie, gestion et prévention du stress, danse bien-être

Piscine accessible à tout moment de la journée

Coût : 15 euros

Cette journée est exclusivement réservée aux personnes concernées par la maladie cancéreuse en cours ou après traitement



REGARD SUR SOI!

se regarder soi même, prendre du temps pour prendre soin de son corps, ce corps qui a changé au fur et à mesure de la vie, des événements, des épreuves aussi...

Programme sur 1 journée de 9h30 à 16h30 à la maison « les petites herbes » à Vaujurennes

Entrez dans la lumière ! Etude de la colorimétrie et de la morphologie, conseils de mise en beauté, vestimentaire, coiffure et maquillage, accepter son image au travers d'un diagnostic personnalisé, essais de coiffure et maquillage flash.

Coût : 15 euros

Ouvert à tous



RETOUR

Activité	Prénom	Tel	Mail
RELATION D'AIDE-SOUTIEN-ECOUTE	Isabelle BLIN	06 47 71 22 88	association@lespetitsherbres.fr
SPORT	JÉRÉMIE	06 99 14 13 93	contact@winphys.com
AQUAGYM	JEAN-BAPTISTE	06 63 96 38 44	dumas.jb.mns@gmail.com
PILATES-POTURAL BALL-MARCHE	SABRINA	06 35 22 20 24	contact@fit-zen.fr
YOGA ADAPTÉ	SASKIA	06 85 45 69 50	saskia.briche@gmail.com
GESTION PREVENTION DU STRESS	ALEXANDRA	06 73 67 88 16	tardyalexandra@orange.fr
RELAXATION	MARIE-LAURE	06 82 61 06 67	zenamplitude@gmail.com
DANSE BIEN ETRE	ANNABEL	06 64 30 35 61	annaflamenca@yahoo.fr
TOUCHER MASSAGE	PEGGY OTTINGER	06 02 36 35 98	pauseetmassage@gmail.com
SOPHRO DYNAMIQUE	CLARA	06 77 96 92 54	moncorpsemoi10@gmail.com
MEDIATION ANIMALE	CLAIRE ADAM	06 77 85 65 10	animaide10160@gmail.com
ARTISTIQUE/PEINTURE	CAPUCINE	07 81 01 80 79	capucine@henrion.org
LECTURE A VOIX HAUTE	ANNE	06 11 72 98 74	annechapelle@orange.fr
REGARD SUR SOI	JESSICA POUARD	06 40 22 94 70	j.pouard@orange.fr
ESTHETIQUE	EVA	06 31 15 50 04	renaissancedesoie@gmail.com
TISSONS DU LIEN	ANAIS JOLY	06 16 69 34 45	mlleacreations@gmail.com

