



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

Les ateliers sont collectifs et encadrés par des professionnels qui assurent une écoute et apportent des conseils éclairés.

Au gîte « La Maison des Petites Herbes » - Vaujurennes

Les journées complètes 9h30-16h30 (15 euros repas compris)

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.

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

L'après-midi, Activité mieux-être : relaxation, sophrologie, gestion et prévention du stress, danse bien-être & pour prendre soin de soi : socio-esthétique...

Espace détente, tisanderie, et piscine accessibles toute la journée

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

Mardi 07 septembre

Mardi 21 septembre

Mardi 05 octobre

Mardi 19 octobre

Mardi 02 novembre

Mardi 16 novembre

Mardi 30 novembre

Mardi 14 décembre

BOUGER, SE RESSOURCER !

Prendre du temps pour soi, rencontrer d'autres personnes, partager une journée conviviale, être à l'écoute de son corps, le mettre en mouvement, se relaxer et mobiliser ses ressources et sa créativité, tout en étant accompagné par des professionnels.

Activité sport le matin : aquagym, Pilate, marche, coaching

Activité Mieux-être ou créative l'après-midi : relaxation, sophrologie, gestion et prévention du stress, danse bien-être, art-thérapie, la voix est livre, médiation animale,...

Espace détente, tisanderie, et piscine accessibles toute la journée

Ce programme est ouvert à tous.

Jeudi 16 septembre

Jeudi 30 septembre

Jeudi 14 octobre

Jeudi 28 octobre

Jeudi 04 novembre

Jeudi 25 novembre

Jeudi 09 décembre

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

Les ateliers sont collectifs et encadrés par des professionnels qui assurent une écoute et apportent des conseils éclairés.

Au gîte « La Maison des Petites Herbes » - Vaujurennes

Les ½ journées (8 euros)

9h00-12h00

L'EAU A LA BOUCHE !

Séance d'Aquagym suivie de conseils en éducation, prévention, nutrition et hygiène de vie.

Encadré par un Professionnel

Espace détente, tisanerie, et piscine accessibles à tous moments

Ce programme est ouvert à tous.

Lundi 13 septembre
Lundi 27 septembre
Lundi 11 octobre
Lundi 25 octobre
Lundi 15 novembre
Lundi 29 novembre
Lundi 13 décembre

14h00-17h00

SANTÉ VOUS LIBRE !

Se rencontrer, partager un moment convivial, se retrouver autour d'une activité, libérer sa parole, tout en étant accompagné par des professionnels.

Activité créative : La voix est livre, Art-thérapie ou Tissons du lien

Espace détente, tisanerie, et piscine accessibles à tous moments

Ce programme est ouvert à tous.

Lundi 06 septembre
Lundi 20 septembre
Lundi 04 octobre
Lundi 18 octobre
Lundi 08 novembre
Lundi 22 novembre
Lundi 06 décembre
Lundi 20 décembre

A la Maison de Santé d'Aix-en-Othe

Chaque vendredi 9h30-11h30 (8 euros)

Bouger !

Activité sportive adaptée encadrée par des professionnels et temps d'écoute