

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.

## A l'atelier de Capucine – 51 rue des Sapins, St Julien les Villas

Les ½ journées 9h30-12h00 ou 14h00-16h30 (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.*

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

#### Sport adapté 9h30-12h00

Mardi 14 septembre  
Mardi 12 octobre  
Mardi 09 novembre  
Mardi 07 décembre  
Mardi 18 janvier  
Mardi 15 février  
Mardi 15 mars  
Mardi 12 avril  
Mardi 10 mai  
Mardi 07 juin

#### Mieux-être – Créatif 14h00-16h30

Mardi 14 septembre  
Mardi 12 octobre  
Mardi 09 novembre  
Mardi 07 décembre  
Mardi 18 janvier  
Mardi 15 février  
Mardi 15 mars  
Mardi 12 avril  
Mardi 10 mai  
Mardi 07 juin

### Bouger !

9h30-12h00

*Prendre du temps pour soi, rencontrer d'autres personnes, être à l'écoute de son corps, le mettre en mouvement, mobiliser ses ressources tout en étant accompagné par des professionnels.*

Ce programme est ouvert à tous.

Jeudi 23 septembre  
Jeudi 21 octobre  
Jeudi 18 novembre  
Jeudi 16 décembre  
Jeudi 20 janvier  
Jeudi 24 février  
Jeudi 24 mars  
Jeudi 14 avril  
Jeudi 12 mai  
Jeudi 09 juin

### Se ressourcer !

14h00-16h30

*Prendre du temps pour soi, rencontrer d'autres personnes, se relaxer et mobiliser ses ressources et sa créativité, tout en étant accompagné par des professionnels.*

Ce programme est ouvert à tous.

Jeudi 23 septembre  
Jeudi 21 octobre  
Jeudi 18 novembre  
Jeudi 16 décembre  
Jeudi 20 janvier  
Jeudi 24 février  
Jeudi 24 mars  
Jeudi 14 avril  
Jeudi 12 mai  
Jeudi 09 juin