

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

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.

2022

janvier

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
27	28	29	30	31	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18 Yoga	19	20 Activité sport adapté	21	22	23
	Prévention du stress		Relaxation/Sophrologie			
24	25	26	27	28	29	30

2022

février

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
31	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15 Activité sport adapté	16	17	18	19	20
	Sophrologie					
21	22	23	24 Yoga	25	26	27
			Tissons du lien			
28	01	02	03	04	05	06

2022

mars

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15 Activité sport adapté	16	17	18	19	20
	Tissons du lien					
21	22	23	24 Activité sport adapté	25	26	27
			Prévention du stress			
28	29	30	31	01	02	03