

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 11 janvier

Mardi 25 janvier

Mardi 08 février

Mardi 22 février

Mardi 08 mars

Mardi 22 mars

Mardi 05 avril

Mardi 19 avril

### 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 06 janvier

Jeudi 27 janvier

Jeudi 03 février

Jeudi 17 février

Jeudi 03 mars

Jeudi 17 mars

Jeudi 31 mars

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)

9h30-11h30

14h00-17h00

### TOUS A L'EAU!

*Prendre du temps pour soi, rencontrer d'autres personnes, être à l'écoute de son corps, le mettre en mouvement, mobiliser ses ressources,*

Séance d'Aquagym et renforcement musculaire,  
Encadré par un Professionnel

*Espace détente, tisanerie accessibles à tous moments*

Ce programme est ouvert à tous,

**TOUS LES VENDREDIS**

### 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 10 janvier

Lundi 24 janvier

Lundi 07 février

Lundi 21 février

Lundi 07 mars

Lundi 21 mars

## A la Maison de Santé d'Aix-en-Othe

Chaque vendredi 9h30-11h30 (5 euros)

### Bouger !

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

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

2022

janvier

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
27	28	29	30	31	01	02
03	04	05	06 Yoga Socio-esthétique	07 Tous à l'eau	08	09
10	11 Danse bien-être Prévention du stress / socio-esthétique	12	13	14 Tous à l'eau	15	16
Tissons du lien	17	18	19	20	21 Tous à l'eau	22
24	25 Sport adapté Sophrologie / socio- esthétique	26	27 Danse bien-être Sophrologie	28 Tous à l'eau	29	30
Tissons du lien						

2022

février

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
31	01	02	03 Sport adapté Socio-esthétique	04 Tous à l'eau	05	06
07	08 Sport adapté La voix est libre / socio- esthétique	09	10	11 Tous à l'eau	12	13
Tissons du lien	14	15	16	17 Sport adapté Prévention du stress	18 Tous à l'eau	19
21	22 Yoga Sophrologie / socio- esthétique	23	24	25 Tous à l'eau	26	27
Tissons du lien						

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

2022		mars				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28	01	02	03	04	05	06
			Danse bien-être	Tous à l'eau		
			Prévention du stress			
07	08	09	10	11	12	13
	Sport adapté			Tous à l'eau		
La voix est livre	Prévention du stress / socio-esthétique					
14	15	16	17	18	19	20
			Yoga	Tous à l'eau		
			Socio-esthétique			
21	22	23	24	25	26	27
	Sport adapté			Tous à l'eau		
La voix est livre	Sophrologie / socio-esthétique					
28	29	30	31	01	02	03
			Sport adapté			
			Sophrologie			

## A la Maison de Santé d'Aix-en-Othe

Chaque vendredi 9h30-11h30

Atelier Bouger ! Sport adapté