

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 ou 14h-16h00

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,

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	07 Tous à l'eau	08	09
			Socio-esthétique			
10	11 Danse bien-être	12	13	14 Tous à l'eau	15	16
Tissons du lien	Prévention du stress / socio-esthétique	Tous à l'eau				
17	18 Tous à l'eau	19	20	21 Tous à l'eau	22	23
24	25 Sport adapté	26	27 Danse bien-être	28 Tous à l'eau	29	30
Tissons du lien	Sophrologie / socio- esthétique		Sophrologie			

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

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
	Tous à l'eau		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	Tous à l'eau				
14	15	16	17	18	19	20
	Tous à l'eau		Yoga	Tous à l'eau		
			Socio-esthétique			
21	22	23	24	25	26	27
	Sport adapté			Tous à l'eau		
	Sophrologie / socio-esthétique	Tous à l'eau				
28	29	30	31	01	02	03
	Tous à l'eau		Sport adapté			
			Sophrologie			

A la Maison de Santé d'Aix-en-Othe

Chaque vendredi 9h30-11h30

Atelier Bouger ! Sport adapté