



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.

Prendre du temps pour soi, rencontrer d'autres personnes, être à l'écoute de son corps, le mettre en mouvement, mobiliser ses ressources, se retrouver autour d'une activité, libérer sa parole, tout en étant accompagné par des professionnels... Un programme ouvert à tous, intergénérationnel, venez seul(e), en couple, avec vos enfants, petits-enfants, une amie...Sentez vous libre !

Notre espace détente, tisanerie est accessible à tous, à tout moment dans votre Maison des Petites Herbes.

Atelier à Vaujurennes : 8 euros le demi-journée, 15 euros la journée complète (avec le déjeuner)

Atelier à Saint Julien : 8 euros le demi-journée

Atelier à la Maison de Santé : 5 euros

Notre programme :

TOUS A L'EAU ! :

Séance d'Aquagym et activité sport adapté

BOUGER ! :

Activité sportive adaptée

SE RESSOURCER ! :

Activité Mieux-être ou créative : relaxation, sophrologie, gestion et prévention du stress, danse bien-être, approche artistique, la voix est livre,...

EMBELLIE ! :

Activité sportive adaptée et ateliers d'accompagnement aux personnes aidantes seules ou avec leurs personnes aidées (relaxation, socio-esthétiques, conférences)

ONCO'PAUSE ! :

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.

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

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

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

BOUGER, SE RESSOURCER ! :

Activité sportive adaptée et activité Mieux-être ou créative : relaxation, sophrologie, gestion et prévention du stress, danse bien-être, approche artistique, la voix est livre,...

SANTE VOUS LIBRE ! :

Se rencontrer, partager un moment convivial, se retrouver autour d'une activité créative : La voix est livre et/ou approche artistique

2022 SEPTEMBRE

Atelier de Capucine Saint Julien les Villas	Maison des Petites Herbes Vaujurennes	Maison de Santé Aix en Othe
--	--	--------------------------------

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29	30	31	01	02 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	03	04
05 Bouger ! 9h30-11h Embellie 9h30-16h30	06	07	08	09 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	10	11
12 Bouger ! 9h30-11h	13 Onco'pause 9h30-16h30	14	15 Bouger ! 9h30-12h00	16 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	17	18
19 Bouger ! 9h30-11h Embellie 9h30-16h30	20 Santé vous libre 9h30-16h30	21	22 Bouger, se ressourcer 9h30-16h30	23 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	24	25
26 Bouger ! 9h30-11h	27 Bouger ! 9h30-12h00 Se ressourcer 14h00-16h30	28	29	30 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	01	02

2022 OCTOBRE

Atelier de Capucine Saint Julien les Villas	Maison des Petites Herbes Vaujurennes	Maison de Santé Aix en Othe
--	--	--------------------------------

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26	27	28	29	30 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	01	02
03 Bouger ! 9h30-11h Embellie 9h30-16h30	04 Santé vous libre 9h30-16h30	05	06 Bouger, se ressourcer 9h30-16h30	07 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	08	09
10 Bouger ! 9h30-11h	11	12	13 Bouger ! 9h30-12h00 Se ressourcer 14h00-16h30	14 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	15	16
17 Bouger ! 9h30-11h Embellie 9h30-16h30	18 Onco'pause 9h30-16h30	19	20 Bouger, se ressourcer 9h30-16h30	21 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	22	23
24 Bouger ! 9h30-11h	25 Bouger ! 9h30-12h00 Se ressourcer 14h00-16h30	26	27	28 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	29	30

2022 NOVEMBRE

Atelier de Capucine Saint Julien les Villas	Maison des Petites Herbes Vaujurennes	Maison de Santé Aix en Othe
--	--	--------------------------------

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
31 Bouger ! 9h30-11h	01	02 Santé vous libre 9h30-16h30	03 Bouger, se ressourcer 9h30-16h30	04 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	05	06
07 Bouger ! 9h30-11h Embellie 9h30-16h30	08 Onco'pause 9h30-16h30	09	10 Bouger ! 9h30-12h00 Se ressourcer 14h00-16h30	11	12	13
14 Bouger ! 9h30-11h	15	16	17 Bouger, se ressourcer 9h30-16h30	18 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	19	20
21 Bouger ! 9h30-11h Embellie 9h30-16h30	22 Bouger ! 9h30-12h00 Se ressourcer 14h00-16h30	23	24	25 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	26	27
28 Bouger ! 9h30-11h	29	30	01	02	03	04

2022 DECEMBRE

Atelier de Capucine Saint Julien les Villas	Maison des Petites Herbes Vaujurennes	Maison de Santé Aix en Othe
--	--	--------------------------------

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28	29	30	01 Bouger, se ressourcer 9h30-16h30	02 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	03	04
05 Bouger ! 9h30-11h Embellie 9h30-16h30	06 Santé vous libre 9h30-16h30	07	08 Bouger ! 9h30-12h00 Se ressourcer 14h00-16h30	09 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	10	11
12 Bouger ! 9h30-11h	13 Onco'pause 9h30-16h30	14	15 Bouger, se ressourcer 9h30-16h30	16 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	17	18
19 Bouger ! 9h30-11h Embellie 9h30-16h30	20 Bouger ! 9h30-12h00 Se ressourcer 14h00-16h30	21	22	23 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	24	25
26 Bouger ! 9h30-11h	27	28	29	30 Tous à l'eau ! 9h-11h Tous à l'eau ! 11h-13h Tous à l'eau ! 13h30-15h30	31	01