

# PROGRAMME DES ACTIVITES DE L'ESPACE RESSOURCES CANCERS DE LA PLATEFORME SANTE DOUAISIS



## ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
1		2		3		4		5	
	14h00-15h00 Marche culturelle « Terril de Rieulay » avec Guy (RDV 13h50 Parking de la maison du terril à Rieulay)						15h30 –16h30 Activité Physique Adaptée « Cardio-renforcement musculaire » avec Marie		10h00-12h00 Atelier hygiène de vie « Les sensations alimentaires » avec Estelle
8		9		10		11		12	
	10h00-11h00 Qi-Gong avec Anne-Marie		10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Pilates » avec Marie				10h00-12h00 Atelier « Soins produits naturels » avec Peggy		
			14h00-16h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy		14h30-16h30 Café Rencontre « Alimentation et Activité Physique pendant et après un cancer » avec l'Institut Pasteur		14h30-15h30 Sophrologie « Se délester des charges du passé »		14h00-15h00 Marche culturelle « Bois de Lewarde » avec Guy (RDV 13h50 Place des Vésignons à Lewarde)
15		16		17		18		19	
	10h00-11h00 Qi-Gong avec Anne-Marie		10h00-12h00 Atelier « Soin des mains » avec Peggy		10h00-11h00 Marche culturelle « Vivier de Sin-le-Noble » avec Guy (RDV 9h50 Rue Ferrer à Sin-le-Noble parking après le pont en face du café)		10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Jeux d'équilibre et coordination » avec Marie		
	14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Marie		14h30-16h30 Café Rencontre « Les nutriments santé, les astuces culinaires et comment combattre les effets résiduels des traitements » avec l'Institut Pasteur		15h00-16h00 Sophrologie « Retrouver la paix intérieure » avec Martine		14h00-16h00 Atelier « Soins autour de l'argile » avec Peggy		
22		23		24		25		26	
	10h00-12h00 Atelier créatif « Cosmétique solide » avec Peggy		10h00-11h00 Initiation Yoga avec Marie						10h00-11h00 Sophrologie « Lâcher prise » avec Martine
			14h00-16h00 Atelier hygiène de vie « L'équilibre alimentaire » avec Estelle		14h00-15h00 Qi-Gong avec Anne-Marie				
29		30		31					
			10h00-12h00 Atelier « Automassage et relaxation » avec Peggy						
			14h30-15h30 Sophrologie « Repère pour approfondir la détente » avec Martine		15h30 –16h30 Activité Physique Adaptée « Equilibre et proprioception » avec Marie				

**INSCRIPTIONS GRATUITES**  
 Alison SAVARY  
 erc@santedouaiais.fr/ secretariat@santedouaiais.fr  
 299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage  
 59500 DOUAI 03.27.97.97.97

\* Ateliers du Matin  
 \* Ateliers de l'Après-midi