

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	6	7	8	9	10
	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	10h00-11h00 Qi-Gong avec Anne-Marie	9	10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Pilates » avec Marie	10		11	10h00-12h00 Atelier « Soins produits naturels » avec Peggy	12	
		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	10h00-11h00 Qi-Gong avec Anne-Marie	16	10h00-12h00 Atelier « Soins des mains » avec Peggy	17	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)	18	10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Jeux d'équilibre et coordination » avec Marie	19	
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	10h00-12h00 Atelier créatif « Cosmétique solide » avec Peggy	23	10h00-11h00 Initiation Yoga avec Marie	24		25		26	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	10h00-12h00 Atelier « Automassage et relaxation » avec Peggy	31					
		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@santedouaisis.fr/ secretariat@santedouaisis.fr
 299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage
 59500 DOUAI 03.27.97.97.97

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