

# Planning des ateliers – Septembre 2023

Maison Autour de la Vie

Appartement 67, 8D rue Bournonville 60200 Compiègne – Ligne 2 des TIC, Arrêt « La Vènerie »



Participation aux ateliers SUR RESERVATIONS  
(UNIQUEMENT PAR SMS AU 06.31.53.58.84).

\*Ateliers gratuits pour les personnes inscrites à La Maison Autour de la Vie.



Vendredi 1<sup>er</sup> septembre

Magnétisme  
09h00-12h00



Marche Nordique  
13h30-15h00



Lundi 4 septembre

Relaxation virtuelle  
10h00-12h00



Mardi 5 septembre

Soin individuel  
09h00-16h00



Mercredi 6 septembre

Groupe de parole (n°1)  
10h00-12h00



Jeudi 7 septembre

Réflexologie plantaire  
09h00-12h00

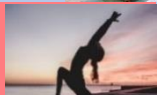


Vendredi 8 septembre

Sophrologie 11h-12h00  
« Gestion du stress »



Yoga  
14h00-16h00



Psychologue  
13h30-17h30



Débriefing  
hebdomadaire



Groupe de parole (n°2b)  
14h00-16h00



Marche Nordique  
13h30-15h00



Lundi 11 septembre

Art thérapie  
10h00-12h00



Mardi 12 septembre

Relaxation virtuelle  
10h00-12h00



Mercredi 13 septembre

Entretien individuel  
10h00-12h00



Jeudi 14 septembre

Invitation au bonheur  
Reiki 09h00-12h00

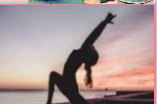


Vendredi 15 septembre

Musico thérapie  
10h00-11h45



Yoga  
14h00-16h00



Hypno  
thérapie  
14h00-17h00



Pilâtes  
13h30-14h30



Groupe de parole (n°1b)  
14h00-16h00



Miroir de soi 14h-17h00  
Style vestimentaire



Nature &  
créations  
14h00-17h00



Marche  
Nordique  
13h30-15h00



Lundi 18 septembre

Groupe de parole (n°4)  
10h00-12h00



Mardi 19 septembre

CARSAT préparer ma reprise  
10h00-12h00



Mercredi 20 septembre

Entretien individuel  
10h00-12h00



Jeudi 21 septembre

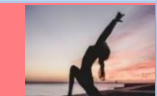
Soins & bien-être  
Sono thérapie  
10h00-12h00



Invitation au bonheur  
Reiki 09h00-12h00



Yoga  
14h00-16h00



Sophrologie  
« Gestion du  
stress » 15h-16h



Pilâtes 13h30-  
14h30



Hypno thérapie  
14h00-17h00



Réflexologie plantaire  
14h00-17h00



Marche Nordique  
13h30-15h00



Lundi 25 septembre

Art thérapie  
10h00-12h00



Mardi 26 septembre

CARSAT préparer ma reprise  
10h00-12h00



Mercredi 27 septembre

Entretien individuel  
10h00-12h00



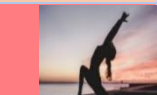
Nutrition 10h00-12h00  
« Hormonothérapie et  
prise de poids »



Musico thérapie  
10h00-11h45



Yoga  
14h00-16h00



Pilâtes  
13h30-14h30



Psychologue  
13h30-17h30



Débriefing  
hebdomadaire



Marche Nordique  
13h30-15h00

