

Planning des activités - Février 2026

Espace Ressources Cancers Arrageois - Ternois

MSP Léonard de Vinci - 176 rue d'Hesdin - GAUCHIN-VERLOINGT



SOPHROLOGIE

Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie

17 février 2026 - de 14h à 15h30

Avec Emmanuelle



Et aussi groupe de parole, café rencontre, sophrologie... à la Ligue Contre le Cancer 62

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

Certificat médical obligatoire



Bouger ensemble, pour renforcer son corps et son énergie
mercredi 4 et jeudi 12, 19 et 26 février 2026 de 14h30 à 15h30

Avec Alicia

DIÉTÉTIQUE

Bien dans son assiette, allier plaisir et santé
11 février 2026 de 14h à 16h

Avec Apolline



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

*Séances limitées

Avec Virginie



HYPNORELAXATION

Un temps collectif, pour retrouver calme et ressources intérieures

06 février 2026 de 14h à 16h

Avec Hélène



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Maquillage

24 février 2026 de 10h à 12h

Avec Mélanie



JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE

Pour stimuler sa mémoire et sa concentration
5 février 2026 de 10h à 12h

Avec Marion



Inscription **OBLIGATOIRE**

auprès de **SANDRA**

erc.arrageois@santelys.fr

Prévenir 24h à l'avance dans la mesure du possible
pour les inscriptions et annulations

En présentiel ou en visioconférence



Avec le soutien financier de

