

# Planning des activités - MAI 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

Lundi 18 mai 2026 - de 14h à 15h30

Avec Emmanuelle



## NOUVEAU

## DECOUVREZ LA LIGUE CONTRE LE CANCER DU 62

Réunion d'information pour découvrir les activités proposées

Mercredi 20 mai 2026 - 14h à 15h

Avec Lesley



## ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

Certificat médical obligatoire



Bouger ensemble, pour renforcer son corps et son énergie

Les jeudis 7, 21 et 25 mai 2026 de 14h30 à 15h30

Avec Alicia

## DIÉTÉTIQUE

Bien dans son assiette, allier plaisir et santé

Mercredi 6 mai 2026 de 14h à 16h

Avec Apolline



## SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

\*Séances limitées

Avec Virginie



## ART THERAPIE

Un temps collectif, pour retrouver calme et ressources intérieures

Vendredi 15 mai 2026 de 14h à 16h

Avec Hélène



## SOCIO-ESTHÉTIQUE

Conseil en image (style vestimentaire)

Mardi 26 mai 2026 de 10h à 12h

Avec Mélanie



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

## Inscription OBLIGATOIRE

auprès de SANDRA

[erc.arrageois@santelys.fr](mailto:erc.arrageois@santelys.fr)

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

En présentiel ou en visioconférence

