



Votre association Les ateliers des Petites Herbes impulse et coordonne un programme d'action santé mieux-être, ouvert à tous.

Les ateliers sont collectifs et encadrés par des professionnels qui assurent une écoute et apportent des conseils éclairés.

## Au gîte « La Maison des Petites Herbes » - Vaujurennes

Les journées complètes 9h30-16h30 (15 euros repas compris)

### ONCO...PAUSE [on compose]

*Être accompagné par des professionnels, découvrir des activités adaptées pendant ou après son parcours de soins en cancérologie, bénéficier d'une écoute bienveillante et échanger en groupe.*

Le matin : Activité sport adapté : aquagym, Pilate, coaching autour de la prévention/mobilité, yoga, postural Ball

L'après-midi, Activité mieux-être : relaxation, sophrologie, gestion et prévention du stress, danse bien-être & pour prendre soin de soi : socio-esthétique...

*Espace détente, tisanderie, et piscine accessibles toute la journée*

Exclusivement réservée aux personnes concernées par la maladie cancéreuse en cours ou après traitement

Mardi 07 septembre

Mardi 21 septembre

Mardi 05 octobre

Mardi 19 octobre

Mardi 02 novembre

Mardi 16 novembre

Mardi 30 novembre

Mardi 14 décembre

### BOUGER, SE RESSOURCER !

*Prendre du temps pour soi, rencontrer d'autres personnes, partager une journée conviviale, être à l'écoute de son corps, le mettre en mouvement, se relaxer et mobiliser ses ressources et sa créativité, tout en étant accompagné par des professionnels.*

Activité sport le matin : aquagym, Pilate, marche, coaching

Activité Mieux-être ou créative l'après-midi : relaxation, sophrologie, gestion et prévention du stress, danse bien-être, art-thérapie, la voix est livre, médiation animale,...

*Espace détente, tisanderie, et piscine accessibles toute la journée*

Ce programme est ouvert à tous.

Jeudi 16 septembre

Jeudi 30 septembre

Jeudi 14 octobre

Jeudi 28 octobre

Jeudi 04 novembre

Jeudi 25 novembre

Jeudi 09 décembre

Votre association Les ateliers des Petites Herbes impulse et coordonne un programme d'action santé mieux-être, ouvert à tous.

Les ateliers sont collectifs et encadrés par des professionnels qui assurent une écoute et apportent des conseils éclairés.

## Au gîte « La Maison des Petites Herbes » - Vaujurennes

Les ½ journées (8 euros)

9h00-12h00

### L'EAU A LA BOUCHE !

Séance d'Aquagym suivie de conseils en éducation, prévention, nutrition et hygiène de vie.

Encadré par un Professionnel

*Espace détente, tisanerie, et piscine accessibles à tous moments*

Ce programme est ouvert à tous.

Lundi 13 septembre  
Lundi 27 septembre  
Lundi 11 octobre  
Lundi 25 octobre  
Lundi 15 novembre  
Lundi 29 novembre  
Lundi 13 décembre

14h00-17h00

### SANTÉ VOUS LIBRE !

*Se rencontrer, partager un moment convivial, se retrouver autour d'une activité, libérer sa parole, tout en étant accompagné par des professionnels.*

Activité créative : La voix est livre, Art-thérapie ou Tissons du lien

*Espace détente, tisanerie, et piscine accessibles à tous moments*

Ce programme est ouvert à tous.

Lundi 06 septembre  
Lundi 20 septembre  
Lundi 04 octobre  
Lundi 18 octobre  
Lundi 08 novembre  
Lundi 22 novembre  
Lundi 06 décembre  
Lundi 20 décembre

## A la Maison de Santé d'Aix-en-Othe

Chaque vendredi 9h30-11h30 (8 euros)

### Bouger !

Activité sportive adaptée encadrée par des professionnels et temps d'écoute

Votre association Les ateliers des Petites Herbes impulse et coordonne un programme d'action santé mieux-être, ouvert à tous.

Les ateliers sont collectifs et encadrés par des professionnels qui assurent une écoute et apportent des conseils éclairés.

2021		Septembre				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06	07	08	09	10	11	12
	Annabel			Activité Sport adapté		
Anais	Anais/Eva/Sandrine					
13	14	15	16	17	18	19
			Jérémie	Activité Sport adapté		
			Marie Laure			
20	21	22	23	24	25	26
	Jérémie			Activité Sport adapté		
Capucine	Alexandra/Eva/Sandrine					
27	28	29	30	01	02	03
En attente			Sabrina Clara			

2021		octobre				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
04	05	06	07	08	09	10
				Activité Sport adapté		
La voix est livre	Relaxation/sophrologie Socio-esthétique					
11	12	13	14	15	16	17
			Danse bien-être	Activité Sport adapté		
			Prévention du stress			
18	19	20	21	22	23	24
	Danse bien-être			Activité Sport adapté		
Art-thérapie	Prévention du stress/socio-esthétique					
25	26	27	28	29	30	31
			Socio-esthétique	Activité Sport adapté		

Votre association Les ateliers des Petites Herbes impulse et coordonne un programme d'action santé mieux-être, ouvert à tous.

Les ateliers sont collectifs et encadrés par des professionnels qui assurent une écoute et apportent des conseils éclairés.

2021 novembre						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
01	02	03	04	05	06	07
	Relaxation/sophrologie Socio-esthétique		Danse bien-être	Activité Sport adapté		
			Socio-esthétique			
08	09	10	11	12	13	14
				Activité Sport adapté		
Art-thérapie						
15	16	17	18	19	20	21
En attente	Yoga			Activité Sport adapté		
	Prévention du stress/socio-esthétique					
22	23	24	25	26	27	28
			Activité sport adapté	Activité Sport adapté		
La voix est livre			Relaxation/sophrologie			
29	30	01	02	03	04	05
En attente	Activité sport adapté La voix est livre - socio-esthétique					

2021 décembre						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29	30	01	02	03	04	05
				Activité Sport adapté		
06	07	08	09	10	11	12
			En attente	Activité Sport adapté		
Art-thérapie			Socio-esthétique			
13	14	15	16	17	18	19
En attente	Danse bien-être			Activité Sport adapté		
	Art-thérapie / socio-esthétique					
20	21	22	23	24	25	26
Art-thérapie						
27	28	29	30	31	01	02