Programme des soins individuels

AVRIL 2024

CENTRE OASIS | CHU de Liège

Sujet	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Semaine du 01 au 05/04/24		9h-16h50 : soins esthétiques 9h15-14h30 : reiki	9h-16h30 : soins esthétiques 9h15-12h30 : reiki	9h-16h50 : soins esthétiques 11h10-14h50 : yoga et relaxation	9h-11h : massage assis et détente 9h-16h50 : soins esthétiques
Semaine du 08 au 12/04/24	9h-12h : pédicure médicale 9h-13h : réflexologie plantaire	9h-16h50 : soins esthétiques 9h15-14h30 : reiki	9h-16h30 : soins esthétiques 9h15-12h30 : reiki	9h-16h50 : soins esthétiques 11h10-14h50 : yoga et relaxation	9h-11h : massage assis et détente 9h-16h50 : soins esthétiques
Semaine du 15 au 19/04/24	9h-12h : pédicure médicale 9h-13h : réflexologie plantaire 13h10-16h50 : soins esthétiques	9h-16h50 : soins esthétiques 9h15-14h30 : reiki	9h15-12h30 : reiki	9h-16h50 : soins esthétiques 11h10-14h50 : yoga et relaxation	9h-16h50 : soins esthétiques
Semaine du 22 au 26/04/24	9h-12h : pédicure médicale 9h-13h : réflexologie plantaire 13h10-16h50 : soins esthétiques	9h-16h50 : soins esthétiques 9h15-14h30 : reiki	9h15-12h30 : reiki 13h-16h30 : soins esthétiques	9h-16h50 : soins esthétiques 11h10-14h50 : yoga et relaxation	9h-11h : massage assis et détente 9h-16h50 : soins esthétiques
Semaine du 29 au 30/04/24	9h-12h : pédicure médicale 9h-13h : réflexologie plantaire	9h-16h50 : soins esthétiques 9h15-14h30 : reiki			

SCAN ME

Rendez-vous : 04/323.23.23

Programme des activités collectives

AVRIL 2024

CENTRE OASIS | CHU de Liège

Sujet	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Semaine du 01 au 05/04/24		14h-16h : réunion d'entraide "Myélome multiple"	11h-12h30 : gym douce*	10h-13h : atelier cuisine : "enrichir son alimentation" 15h30-16h30 : yoga collectif **	10h30-12h : initiation à la marche Nordique Nouveau
Semaine du 08 au 12/04/24	13h-14h30 : gym douce*	9h30-11h30 : apprentissage de l'autohypnose	11h-12h30 : gym douce*	13h-15h ART'ELIER : "Ecriture" 15h30-16h30 : yoga collectif **	9h-12h : atelier esthétique : soins cutanés 10h30-12h : initiation à la marche Nordique 13h30-15h : mouvement et expression corporelle
Semaine du 15 au 19/04/24	10h30-12h : "J'ai le cerveau dans le brouillard" 13h-14h30 : gym douce*	14h-16h : groupe de proches	13h-14h30 : gym douce*	10h-13h : atelier cuisine "Alimentation saine" 15h30-16h30 : yoga collectif **	10h-12h : balade en pleine conscience Nouveau
Semaine du 22 au 26/04/24	13h-14h30 : gym douce* 14h30-16h : SOLIDARI'Thé	9h30-11h30 : apprentissage de l'autohypnose 14h-16h : vivre avec une stomie	11h-12h30 : gym douce*	10h-12h : atelier "Reconnaître le marchand de sable" 15h30-16h30 : yoga collectif **	10h30-12h : initiation à la marche Nordique
Semaine du 29 au 30/04/24	13h-14h30 : gym douce*				

*nécessite une prescription médicale de votre médecin
**particpation préalable à une séance individuelle de yoga

Rendez-vous : 04/323.23.23

SCAN ME

Programme des soins individuels

SCAN ME

MAI 2024

CENTRE OASIS | CHU de Liège

Sujet	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Semaine du 01 au 03/05/24			Fête du Travail	9h-16h50 : soins esthétiques 10h-14h50 : yoga et relaxation	9h-11h : massage assis et détente 9h-16h50 : soins esthétiques
Semaine du 06 au 10/05/24	9h-12h : pédicure médicale 9h-13h : réflexologie plantaire 13h10-16h50 : soins esthétiques	9h-16h50 : soins esthétiques 9h15-15h45 : reiki	9h15-12h30 : reiki	Ascension	9h-11h : massage assis et détente 9h-16h50 : soins esthétiques
Semaine du 13 au 17/05/24	9h-12h : pédicure médicale 9h-13h : réflexologie plantaire 13h10-16h50 : soins esthétiques	9h-16h50 : soins esthétiques 12h45-15h45 : reiki	13h-16h30 : soins esthétiques	9h-16h50 : soins esthétiques 10h-14h50 : yoga et relaxation	9h-16h50 : soins esthétiques
Semaine du 20 au 24/05/24	Pentecôte	9h-16h50 : soins esthétiques 9h15-15h45 : reiki	9h15-12h30 : reiki 9h-16h30 : soins esthétiques	9h-16h50 : soins esthétiques 10h-14h50 : yoga et relaxation	9h-11h : massage assis et détente 9h-16h50 : soins esthétiques
Semaine du 27 au 31/05/24	9h-12h : pédicure médicale 9h-13h : réflexologie plantaire 13h10-16h50 : soins esthétiques	9h-16h50 : soins esthétiques 9h15-15h45 : reiki	9h-12h30 : soins esthétiques 9h15-12h30 : reiki	9h-16h50 : soins esthétiques 10h-14h50 : yoga et relaxation	9h-11h : massage assis et détente 9h-16h50 : soins esthétiques

Rendez-vous : 04/323.23.23

Programme des activités collectives

MAI 2024

CENTRE OASIS | CHU de Liège

Sujet	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Semaine du 01 au 03/05/24			Fête du Travail	10h-13h : atelier cuisine : "Troubles du goût" 15h30-16h30 : yoga collectif **	
Semaine du 06 au 10/05/24	13h-14h30 : gym douce*	9h30-11h30 : apprentissage de l'autohypnose 14h-16h : réunion d'entraide "Myélome multiple"	11h-12h30 : gym douce*	Ascension	10h30-12h : initiation à la marche Nordique
Semaine du 13 au 17/05/24	13h-14h30 : gym douce*	9h30-11h30 : apprentissage de l'autohypnose	13h-14h30 : gym douce*	10h-13h : atelier cuisine "Astuces cuisine rapide" 15h30-16h30 : yoga collectif **	9h-12h : atelier esthétique : colorimétrie 10h30-12h : initiation à la marche nordique
Semaine du 20 au 24/05/24	Pentecôte	9h30-11h30 : apprentissage de l'autohypnose 14h-16h : groupe de proches	11h-12h30 : gym douce* 13h30-14h30 : yoga collectif **	10h-12h : atelier zen attitude 15h30-16h30 : yoga collectif **	10h30-12h : initiation à la marche Nordique
Semaine du 27 au 31/05/24	13h-14h30 : gym douce* 14h30-16h : SOLIDARI'Thé	9h30-11h30 : apprentissage de l'autohypnose 14h-16h : vivre avec une stomie	11h-12h30 : gym douce* 13h-16h15 : atelier esthétique thème mère/fille		

*nécessite une prescription médicale de votre médecin
**participation préalable à une séance individuelle de yoga

Rendez-vous : 04/323.23.23