

# Programme des soins individuels

Mars 2023



Sujet	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>Semaine 1</b> 01 au 03/03/23				9h-12h30 : soins esthétiques	9h-11h : massages assis
<b>Semaine 2</b> 06 au 10/03/23	09h-10h30 : pédicure médicale 13h-16h30 : soins esthétiques	9h-12h30 : soins esthétiques 14h30-16h : reiki 13h-16h30 : soins esthétiques	9h-12h30 : soins esthétiques 13h-16h30 : soins esthétiques	9h-12h30 : soins esthétiques 13h-16h30 : soins esthétiques 14h30-16h : reiki	9h-12h30 : soins esthétiques 9h-11h : massages assis 13h-16h30 : soins esthétiques
<b>Semaine 3</b> 13 au 17/03/23	09h-10h30 : pédicure médicale 13h-16h30 : soins esthétiques	9h-12h30 : soins esthétiques 14h30-16h : reiki 13h-16h30 : soins esthétiques	9h-12h30 : soins esthétiques 13h-16h30 : soins esthétiques	9h-12h30 : soins esthétiques 13h-16h30 : soins esthétiques 14h30-16h : reiki	9h-12h30 : soins esthétiques 9h-11h : massages assis 13h-16h30 : soins esthétiques
<b>Semaine 4</b> 20 au 24/03/23	09h-10h30 : pédicure médicale 13h-16h30 : soins esthétiques	14h30-16h : reiki 13h-16h30 : soins esthétiques	9h-12h30 : soins esthétiques 13h-16h30 : soins esthétiques	9h-12h30 : soins esthétiques 13h-16h30 : soins esthétiques 14h30-16h : reiki	9h-12h30 : soins esthétiques 9h-11h : massages assis 13h-16h30 : soins esthétiques
<b>Semaine 5</b> 27 au 31/03/23	09h-10h30 : pédicure médicale 13h-16h30 : soins esthétiques	14h30-16h : reiki 13h-16h30 : soins esthétiques	9h-12h30 : soins esthétiques 13h-16h30 : soins esthétiques	9h-12h30 : soins esthétiques 13h-16h30 : soins esthétiques 14h30-16h : reiki	9h-12h30 : soins esthétiques 9h-11h : massages assis 13h-16h30 : soins esthétiques

# Programme des activités collectives

Mars 2023



Sujet	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>Semaine 1</b> 01 au 03/03/23			13h-14h30 : gym douce*	11h-14h : atelier culinaire "Troubles du goût"	10h30-12h : "le tabagisme et moi, parlons-en"
<b>Semaine 2</b> 06 au 10/03/23	13h-14h30 : gym douce*	9h-11h : apprentissage de l'autohypnose 14h-16h: réunion d'entraide myélome multiple	13h-14h30 : gym douce*	13h-15h : ART'ELIER "Ecriture"	
<b>Semaine 3</b> 13 au 17/02323	13h-14h30 : gym douce*	9h-11h : apprentissage de l'autohypnose	10h-12h : intimité et cancer 13h-14h30 : gym douce*	11h-14h : atelier culinaire "Astuces cuisine rapide"	10h30-12h : "le tabagisme et moi, parlons-en"
<b>Semaine 4</b> 20 au 24/03/23	13h-14h30 : gym douce*	9h-11h : apprentissage de l'autohypnose 14h-16h : groupe de proches	13h-14h30 : gym douce*	10h-12h : "Zen attitude ; comment mieux gérer mon stress"	
<b>Semaine 5</b> 27 au 28/03/23	13h-14h30 : gym douce*	9h-11h : apprentissage de l'autohypnose 14h-16h : vivre avec une stomie	13h-14h30 : gym douce*		

\*nécessite une prescription médicale de votre médecin