

# Programme des soins individuels

Février 2024



Sujet	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Semaine du 01 au 02/02/24				9h-16h50 : soins esthétiques 10h-15h : yoga et relaxation	9h-11h : massages assis 9h-16h50 : soins esthétiques
Semaine du 05 au 09/02/24	9h-12h : pédicurie médicale 9h-13h : réflexologie plantaire 13h-16h50 : soins esthétiques	9h-16h50 : soins esthétiques 9h15-14h30 : reiki	9h-16h30 : soins esthétiques 9h15-12h30 : reiki	9h-16h50 : soins esthétiques 11h-15h : yoga et relaxation 15h-16h30 : reiki	9h-11h : massages assis 9h-16h50 : soins esthétiques
Semaine du 12 au 16/02/24	9h-12h : pédicurie médicale 9h-13h : réflexologie plantaire	9h-16h50 : soins esthétiques 9h15-14h30 : reiki	9h-16h30 : soins esthétiques	9h-16h50 : soins esthétiques 11h-15h : yoga et relaxation 15h-16h30 : reiki	9h-11h : massages assis 9h-16h50 : soins esthétiques
Semaine du 19 au 23/02/24	9h-12h : pédicurie médicale 9h-13h : réflexologie plantaire	9h-16h50 : soins esthétiques 9h15-14h30 : reiki	9h-16h30 : soins esthétiques 9h15-12h30 : reiki	9h-16h50 : soins esthétiques 11h-15h : yoga et relaxation 15h-16h30 : reiki	9h-16h50 : soins esthétiques
Semaine du 26 au 29/02/24	9h-12h : pédicurie médicale 9h-13h : réflexologie plantaire 13h-16h50 : soins esthétiques	9h-16h50 : soins esthétiques	13h-16h30 : soins esthétiques	9h-16h50 : soins esthétiques 11h-15h : yoga et relaxation 15h-16h30 : reiki	

Rendez-vous : 04/323.23.23



SCAN ME



# Programme des activités collectives

Février 2024



Sujet	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Semaine du 01 au 02/02/24				10h-13h : atelier culinaire "Enrichir son alimentation" 15h30-16h30 : yoga collectif *	
Semaine du 05 au 09/02/24	13h-14h30 : gym douce*	9h30-11h30: apprentissage de l'autohypnose 14h-16h : réunion d'entraide "Myélome mulitple"	11h-12h30 : gym douce*	13h-15h : ART'ELIER "Danse - SALSA" 15h30-16h30 : yoga collectif **	9h-12h : atelier socio- esthétique : conseils en couleurs (colorimétrie)
Semaine du 12 au 16/02/24	13h-14h30 : gym douce*	9h30-11h30 : apprentissage de l'autohypnose	11h-12h30 : gym douce*	10h-13h : atelier culinaire "Equilibrer son poids - cuisine saine" 15h30-16h30 : yoga collectif **	
Semaine du 19 au 23/02/24	10h30-12h : "J'ai le cerveau dans le brouillard" 13h-14h30 : gym douce*	9h30-11h30 : apprentissage de l'autohypnose 14h-16h : groupe de proches	10h-12h : intimité et cancer 13h-14h30 : gym douce*	10h-12h : atelier "Reconnaître le marchand de sable : mieux gérer son sommeil" 15h30-16h30 : yoga collectif **	
Semaine du 26 au 29/02/24	13h-14h30 : gym douce* 14h30-16h : SOLIDARI'Thé <b>NOUVEAU</b>	9h30-11h30 : apprentissage de l'autohypnose 14h-16h : vivre avec une stomie	11h-12h30 : gym douce*	15h30-16h30 : yoga collectif **	*nécessite une prescription médicale de votre médecin **participation préalable à une séance individuelle de yoga

