

Le planning des ateliers **JUILLET 2024**

Maison Autour de la Vie

Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs



DU 1^{ER} AU 5 JUILLET

Lundi
1

Oncogite
10h30 à 12h00

Yoga
14h00 à 16h00

DU 08 AU 12 JUILLET

Lundi
8

Art thérapie
10h00 à 12h00

DU 15 AU 19 JUILLET

Lundi
15

Relaxation virtuelle
10h00 à 12h00

Mardi
2

Reiki
09h00 à 12h00

Rugby sans contact
09h30 à 11h30

Pilates
13h30 à 15h30 (2 groupes)

CARSAT « Préparer ma reprise » 3/3
14h00 à 16h00

Mercredi
3

Art thérapie
10h00 à 12h00

Développement personnel
"Préserver son énergie au service de son bien-être"
14h00 à 16h00

Mardi
9

Soin individuel
09h00 à 16h00

Rugby sans contact
09h30 à 11h30

Pilates
13h30 à 15h30 (2 groupes)

Mercredi
10

Relaxation virtuelle
10h00 à 12h00

Hypno thérapie
14h00 à 17h00

Mardi
16

Soin individuel
09h00 à 16h00

Pilates
13h30 à 15h30 (2 groupes)

Psychologue, Mr Laffaille
13h30 à 17h30

Mercredi
17

Reiki
09h00 à 12h00

Psychologue, Mme Goffart
13h30 à 17h30

Jeudi
4

Miroir de soi
"Colorimétrie"
09h30 - 12h30

Réflexologie plantaire
14h00 à 17h00

Vendredi
5

Musicothérapie
10h00 à 11h45

Marche nordique
13h30 à 15h00

Magnétisme
14h00 à 17h00

Jeudi
11

Réflexologie plantaire
09h00 à 12h00

Soins et bien-être
Sonothérapie & Sylvothérapie
10h00 à 12h00 (parc du Château)

Groupe de parole "C"
14h00 à 16h00

Vendredi
12

Hypno thérapie
09h00 à 12h00

Marche
13h30 à 15h00

Relaxation virtuelle
14h00 à 16h00

Jeudi
18

Soins et bien-être
Sonothérapie & Sylvothérapie
10h00 à 12h00 (parc du Château)

Sophrologie
"Confiance en soi"
14h00 à 15h30

Vendredi
19

Relaxation virtuelle
10h00 à 12h00

Rencontre & Convivialité
14h00 à 16h00

Maison Autour de la Vie
Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs
8 D Rue de Bournonville, 60200 Compiègne
06 31 53 58 84 - maison-autourdelavie@outlook.fr



Le planning des ateliers **JUILLET 2024**

Maison Autour de la Vie

Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs



DU 22 AU 26 JUILLET

Lundi
22
Sophrologie
"Confiance en soi"
10h00 à 11h30
Groupe de parole "1B"
15h00 à 17h00

Mardi
23
Nutrition « Lire les étiquettes ou comment faire ses choix au supermarché ? »
10h00 à 12h00
Pilates
13h30 à 15h30 (2 groupes)
Groupe de parole "1"
14h00 à 16h00

Mercredi
24
Groupe de parole "A"
10h00 à 12h00
Relaxation virtuelle
14h00 à 16h00

Jeudi
25
Réflexologie plantaire
09h00 à 12h00

Vendredi
26
Nature & Créations "Pizzas au jardin"
10h00 à 16h00

DU 29 AU 31 JUILLET

Lundi
29
Relaxation virtuelle
10h00 à 12h00

Mardi
30
Relaxation virtuelle
10h00 à 12h00
Rencontre & Convivialité
14h00 à 16h00

Mercredi
31
Relaxation virtuelle
10h00 à 12h00
Psychologue, Mme Goffart
13h30 à 17h30

LES ADRESSES DES ATELIERS

Maison Autour de la Vie
Espace Ressources
Cancer de Compiègne
et ses environs
8 D Rue de Bournonville,
60200 Compiègne

YOGA
GYMNASE FERDINAND
BAC
Rue Othenin
60200 Compiègne

RUGBY SANS
CONTACT
1 av Prés Georges
Clemenceau
60200 Compiègne

PILATES
3 AV du 25ème
Régiment du Génie de
l'Air
60200 Compiègne
Il est interdit de se garer sur le parking de la résidence

TENNIS
Tennis Pompadour
Compiègne
3 av Prés Georges
Clemenceau
60200 Compiègne

MARCHE
NORDIQUE
Carrefour Royal à
Compiègne

INFOS PRATIQUES

- Atelier gratuit pour les personnes inscrites à la maison de la vie
- Inscription par sms uniquement au 06 31 53 58 84 
- Participation aux ateliers uniquement sur réservations

Maison Autour de la Vie
Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs
8 D Rue de Bournonville, 60200 Compiègne
06 31 53 58 84 - maison-autourdelavie@outlook.fr

