

# Le planning des ateliers **SEPTEMBRE 2024**

Maison Autour de la Vie

Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs



## DU 2 AU 6 SEPTEMBRE

Lundi **2**  
**Groupe de parole "A"**  
 09h30 à 11h30  
**Yoga**  
 14h00 à 15h30

Mardi **3**  
**Rugby sans contact**  
 09h30 à 11h30  
**Soin individuel**  
 09h00 à 16h00  
**Pilates**  
 14h00 à 15h00

Mercredi **4**  
**Relaxation virtuelle**  
 10h00 à 12h00  
**Rencontre & Convivialité**  
 14h30 à 16h30

Jeudi **5**  
**Reiki**  
 09h00 à 12h00  
**Les bienfaits de l'écriture**  
 14h00 à 16h00

Vendredi **6**  
**Sophrologie "Retrouver son énergie"**  
 10h00 à 11h30  
**Marche nordique**  
 13h30 à 15h00  
**Groupe de parole "rouge"**  
 14h00 à 16h00

## DU 9 AU 13 SEPTEMBRE

Lundi **9**  
**Art thérapie**  
 10h00 à 12h00  
**Yoga**  
 14h00 à 15h30

Mardi **10**  
**Rugby sans contact**  
 09h30 à 11h30  
**Atelier culinaire**  
 09h00 à 12h00  
**Psychologue**  
 13h30 à 17h30  
**Pilates**  
 14h00 à 15h00

Mercredi **11**  
**Reiki**  
 09h00 à 12h00  
**Relaxation virtuelle**  
 14h30 à 16h30

Jeudi **12**  
**Miroir de soi "style vestimentaire"**  
 09h30 à 12h30  
**Réflexologie**  
 14h00 à 17h00

Vendredi **13**  
**Relaxation virtuelle**  
 10h00 à 12h00  
**Marche nordique**  
 13h30 à 15h00  
**Musicothérapie**  
 14h00 à 16h00

## DU 16 AU 20 SEPTEMBRE

Lundi **16**  
**Groupe de parole "1"**  
 09h30 à 11h30  
**Yoga**  
 14h00 à 15h30

Mardi **17**  
**Rugby sans contact**  
 09h30 à 11h30  
**Pilates**  
 14h00 à 15h00  
**Groupe de parole "C"**  
 14h00 à 16h00

Mercredi **18**  
**Sophrologie "Retrouver son énergie"**  
 10h00 à 11h30  
**Psychologue, Mme Goffart**  
 13h30 à 17h30  
**Hypnothérapie**  
 14h00 à 17h00

Jeudi **19**  
**Réflexologie**  
 09h00 à 12h00  
**Tennis Santé**  
 10h30 à 12h00  
**Oncogite**  
 14h00 à 15h30

Vendredi **20**  
**Hypnothérapie**  
 09h00 à 12h00  
**Marche nordique**  
 13h30 à 15h00  
**"Nature & Créations" "Décoration murale en rondelles de bois"**  
 14h00 à 17h00

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 **SEPTEMBRE 2024**

Maison Autour de la Vie

Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs



## DU 23 AU 27 SEPTEMBRE

Lundi  
**23**

Relaxation virtuelle  
10h00 à 12h00

Yoga  
14h00 à 15h30



Mardi  
**24**

Rugby sans contact  
09h30 à 11h30

Pilates  
14h00 à 15h00



Jeudi  
**26**

Soins & bien-être  
"Soins de mains"  
10h00 à 12h00

Réflexologie  
14h00 à 17h00



Mercredi  
**25**

Art thérapie  
10h00 à 12h00

Rencontre & Convivialité  
14h30 à 16h30



Vendredi  
**27**

Musicothérapie  
10h00 à 12h00

Marche nordique  
13h30 à 15h00





## 30 SEPTEMBRE

Lundi  
**30**

Relaxation virtuelle  
10h00 à 12h00

Yoga  
14h00 à 15h30



## 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 Pampadour  
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 Autour de la Vie
- Inscription par sms en envoyant vos souhaits (ateliers et dates) uniquement au 06 31 53 58 84 **avant le 16 juillet**
- 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

