

TOUS LES  
LUNDIS

Sur rendez-vous  
**BILAN INITIAL SPORT SANTE**  
Avec Aurélie Sarrasin

TOUS LES  
JEUDIS

**12H15**  
**QI GONG**  
Avec Nicole Lemoine

TOUS LES  
VENDREDIS

**10H**  
**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (A.P.A.)**  
Avec Thomas Blasiak

MARDI 5

**10H30**  
**ATELIER YOGA**  
Avec Virginie Le Cué

+ **14H**  
**INITIATION A LA MEDITATION**  
Avec Sylvie Chalmeau

JEUDI 7

**10H**  
**ATELIER RÉFLEXOLOGIE**  
**"LA FATIGUE"**  
Avec Emmanuelle Louat

+ **14H**  
**GROUPE DE MARCHÉ**  
**" UN BOL D' AIR "**  
Avec Valérie et Sylvie

VENDREDI 8

**15H**  
**GROUPE DE PAROLES ET D'ÉCHANGES**  
Avec Emmanuelle Moreno

MARDI 12

**10H30**  
**ATELIER YOGA**  
Avec Virginie Le Cué

+ **17H45**  
**ATELIER MUSICOTHÉRAPIE**  
**" LA MELODIE D' APRES "**  
Avec Morgane Meyer

MERCREDI 13

**18H**  
**SOIRÉE INFO PARTAGE : "Le Lymphoedème (gros bras)**  
**Prévention, prise en charge et idées reçues "**  
Avec Céline Coffin et Sonia Arrami. Kinésithérapeutes.

MARDI 19

**10H**  
**Atelier DIETETIQUE : "Repérer les sucres cachés"**  
Avec Christine Lacroix

JEUDI 21

**14H**  
**GROUPE DE MARCHÉ**  
**UN BOL "D' AIR "**  
Avec Valérie et Sylvie

VENDREDI 22

**13H00**  
**ATELIER SOCIOESTHÉTIQUE**  
**: "BEAUTE DES MAINS"**  
Avec Sylvie Rose

+ **15H 30**  
**GROUPE DE PARTAGE D'EXPERIENCES :**  
**APRES UNE MASTECTOMIE :**  
**RECONSTRUCTION ?**  
**Pourquoi? Pour qui? Quand? Comment?**  
Avec Emmanuelle Moreno et Dr Baissas

MARDI 26

**17H45**  
**ATELIER MUSICOTHÉRAPIE : " LA MELODIE D' APRES "**  
Avec Morgane Meyer