

# Planning des activités – Février 2026

Espace Ressources Cancers Arrageois – Ternois

MSP Léonard de Vinci – 176 rue d'Hesdin – GAUCHIN-VERLOINGT



## SOPHROLOGIE

Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie

**17 février 2026 - de 14h à 15h30**

Avec Emmanuelle



Et aussi groupe de parole, café rencontre, sophrologie... à la Ligue Contre le Cancer 62

## ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

Certificat médical obligatoire



Bouger ensemble, pour renforcer son corps et son énergie  
**mercredi 4 et jeudi 12, 19 et 26 février 2026 de 14h30 à 15h30**

Avec Alicia

## DIÉTÉTIQUE

Bien dans son assiette, allier plaisir et santé  
**11 février 2026 de 14h à 16h**

Avec Apolline



## SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

\*Séances limitées

Avec Virginie



## HYPNORELAXATION

Un temps collectif, pour retrouver calme et ressources intérieures

**06 février 2026 de 14h à 16h**

Avec Hélène



## SOCIO-ESTHÉTIQUE

Maquillage

**24 février 2026 de 10h à 12h**

Avec Mélanie

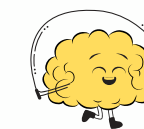


## JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE

Pour stimuler sa mémoire et sa concentration

**5 février 2026 de 10h à 12h**

Avec Marion



Inscription **OBLIGATOIRE**

auprès de **SANDRA**

**[erc.arrageois@santelys.fr](mailto:erc.arrageois@santelys.fr)**

Prévenir 24h à l'avance dans la mesure du possible  
pour les inscriptions et annulations

En présentiel ou en visioconférence

Avec le soutien financier de

