

Planning des activités – Mars 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 mars 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
Les jeudi 5, 12, 19 et 26 mars 2026 de 14h30 à 15h30

Avec Alicia

DIÉTÉTIQUE

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

Avec Apolline



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

*Séances limitées

Avec Virginie



ART THERAPIE

Un temps collectif, pour retrouver calme et ressources intérieures

13 mars 2026 de 14h à 16h

Avec Hélène



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Maquillage

24 mars 2026 de 10h à 12h

Avec Mélanie

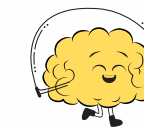


JE(U)X STIMULE MA MÉMOIRE

Pour stimuler sa mémoire et sa concentration

5 mars 2026 de 10h à 12h

Avec Marion



Inscription **OBLIGATOIRE**

auprès de **SANDRA**

erc.arrageois@santelys.fr

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

En présentiel ou en visioconférence