ESPACE RESSOURCES CANCERS ARRAGEOIS - OSARTIS-MARQUION

Planning
Novembre 2026
ERC Arrageois



Inscription **OBLIGATOIRE :**
erc.arrageois@santelys.fr

Prévenir 24h à l'avance pour les inscriptions et annulations.

MSP de Baralle
21 Rue Saint-Georges
62860 BARALLE



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre - 14h à 15h
Certificat médical obligatoire
Bouger ensemble, pour renforcer son corps et son énergie
Avec Quentin



SOPHROLOGIE

Mercredi 18 novembre - 14h à 15h30
Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie
Avec Caroline



RELAXATION

Jeudi 5 novembre - 11h à 12h
La vague de calme
Avec Marion



DIÉTÉTIQUE

Lundi 9 Novembre - 10h à 12h
Bien dans son assiette, allier plaisir et santé
Avec Amandine



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Mardi 3 novembre - 10h à 12h
Soin des mains
Avec Coralie



IILLUMIN'ART : l'art en immersion

Mardi 17 Novembre - 11h à 12h
Profitez d'un moment de relaxation grâce à des images et des sons apaisants
Avec Noémie



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Sur rendez-vous
Séance individuelle
*Séances limitées
Avec Audrey



STIMULATION COGNITIVE

jeudi 26 novembre - 14h à 16h
Pour stimuler sa mémoire et sa concentration
Avec Marion

Avec le soutien financier de

Espace Ressources Cancers — Santélys —