






















**Planning des activités de l'Espace Ressources Cancers EMERA de Valenciennes
FEVRIER 2018**

<p>Lundi 5</p> <p>9h30 à 11h30 Atelier " Ptit déj partage" animé par Agnès et Françoise, Conseillères Conjugales et Familiales</p> 	<p>Mardi 6</p> <p>9h à 12h30 Atelier " Massage assis" sur rendez-vous animé par Gérard, Praticien en toucher détente 9h45 à 11h15 "Atelier yoga" animé par Thibaud.</p>  	<p>Mercredi 7</p> <p>14h30 à 16h30 "Atelier d'art Floral" Compstion sur le thème de la Saint Valentin animé par Dominique, Fleuriste</p> 	<p>Jeudi 1</p> <p>9h à 11h30 Atelier " Massage assis" sur rendez-vous animé par Gérard, Praticien en toucher détente</p> 	<p>Vendredi 2</p> <p>9h30 à 10h30 "Atelier gymnastique adaptée" animé par Michaël, Educateur sportif</p> 
<p>14h à 16h "Atelier d'expression artistique" animé par Fanny</p> 	<p>14h à 16h "Table Ronde " "Découverte du SHIATSU " animée par Thérèse Praticienne en Shiatsu.</p>		<p>Jeudi 8</p> <p>10h à 11h30 Atelier chorale animé par Jean Baptiste</p> 	<p>Vendredi 9</p> <p>9h30 à 10h30 "Atelier gymnastique adaptée" animé par Michaël, Educateur sportif</p> 
<p>Lundi 12</p> <p>14h à 16h "Atelier d'expression artistique" animé par Fanny</p> 	<p>Mardi 13</p> <p>9h à 12h30 Atelier " Massage assis" sur rendez-vous animé par Gérard, Praticien en toucher détente 9h45 à 11h15 "Atelier yoga" animé par Thibaud.</p>  	<p>Mercredi 14</p> <p>15h "Atelier Café Détente": " Madame Elisabeth , sœur du Roi Louis XVI animé par Christine</p> 		<p>10h30 à 11h30 "Atelier Qi Gong" animé par Mickaël éducateur sportif</p> 
	<p>14h30 à 16h30 "Atelier perles" animé par Brigitte et Rose Marie</p> 		<p>Jeudi 15</p> <p>9h à 13h30 "Atelier cuisine" Maison de Quartier de Saint-Saulve, 1 rue Blaise Pascal animé par Anne-Hélène, Diététicienne chez SANTELYS 10h à 11h30 Atelier chorale animé par Jean Baptiste</p>  	<p>Vendredi 16</p> <p>9h30 à 10h30 "Atelier gymnastique adaptée" animé par Michaël, Educateur sportif 10h30 à 11h30 "Atelier Qi Gong" animé par Mickaël éducateur sportif 9h30 à 10h45 "Atelier sophrologie " sur le thème Fonder sa confiance en soi animé par Martine, sophrologue 10h45 à 12h30 "Atelier sophrologie " être confiant et performant animé par Martine, sophrologue</p>   
			<p>14h à 16h "Après midi d'informations" animé par le Docteur Malek Gynécologue sous forme de table ronde " Sexualité place de l'affectif dans notre bien-être ou dans notre mal- être"</p>	<p>14h à 16h30 "Atelier esthétique" soin des mains " animé par Khédoudja, Esthéticienne médico-sociale.</p> 

<p>Lundi 19 </p> <p>9h30 à 11h30 Atelier " Ptit déj partage" animé par Agnès et Françoise, Conseillères Conjugales et Familiales</p> <p> 14h à 16h "Atelier d'expression artistique" animé par Fanny</p>	<p>Mardi 20</p> <p> 9h45 à 11h15 "Atelier méditation " animé par Thibaud.</p>	<p>Mercredi 21</p> <p><i>Si on parlait de la</i>  15h à 16h Atelier Mémoire animé par Christine</p>	<p>Jeudi 22 </p> <p>9h à 11h30 Atelier " Massage assis" sur rendez-vous animé par Gérard, Praticien en toucher détente</p> <p> 10h à 11h30 Atelier chorale animé par Jean Baptiste</p>	<p>Vendredi 23</p> <p> 9h30 à 10h30 "Atelier gymnastique adaptée" animé par Michaël, Educateur sportif</p> <p>10h30 à 11h30  "Atelier Qi Gong" animé par Mickaël éducateur sportif</p>
<p>Lundi 26</p> <p></p>	<p>Mardi 27</p> <p> Venez accompagner de vos proches 13h45 à 15h15 "Atelier sophrologie " sur le thème localiser et gérer les émotions animé par Martine, sophrologue 15h15 à 16h45 "Atelier sophrologie " gérer le stress animé par Martine, sophrologue</p>	<p>Mercredi 28</p> <p> 14h à 16h30 "Atelier esthétique" Soins en binôme accompagné de vos proches " animé par Khédoudja, Esthéticienne médico-sociale.</p> <p>15h à 16h Atelier Mémoire animé par Christine</p> <p><i>Si on parlait de la</i> </p>	<p> </p>	



Nous vous rappelons qu'il est indispensable de vous inscrire au préalable pour assister aux différents ateliers qui sont gratuits.



Merci de vous munir d'une bouteille d'eau et d'une serviette de toilette pour les activités physiques ainsi que d'un certificat médical .



Vacances Scolaires du 26 février 2018 au 11 mars 2018