

Dimanche 22 septembre 2024

JOURNÉE DÉCOUVERTE

de pratique d'activités physiques adaptées et de bien-être
adressée aux hommes et aux femmes atteints d'un cancer, de leurs familles et aidants



Foyer socio culturel de Hunting (57480)

PROGRAMME

GRANDE SALLE	SALLE 1	SALLE 2	EXTÉRIEUR
10h00 ACCUEIL	10h30 YOGA animé par Jocelyne	RELAXATION PAR LE MOUVEMENT ET LA RESPIRATION animé par Emmanuelle	RANDO SOPHRO animé par Anne-Marie
ATELIERS * EN CONTINU TOUTE LA JOURNÉE	11h15 RELAXATION animé par Anne-Marie	QI QONG/ SHIATSU animé par Anna-Lisa	DANSE THÉRAPIE animé par Caroline
INFO ASSOCIATION animé par Corinne	12h00 YOGA animé par Patrick	SOPHROLOGIE MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE animé par Emmanuelle	
ART THÉRAPIE animé par Mireille	12h30		DANSE EN LIGNE animé par Rémi
MÉMOIRE CONCENTRATION ET JEUX animé par Elodie	13h00		
RÉFLEXOLOGIE animé par l'association ERVE Lorraine	14h00 YOGA animé par Jocelyne	PILATES animé par Christelle	
ESCALADE animé par Victor	14h30		MARCHE NORDIQUE animé par Sarah
LE CHANGEMENT PAR LE POSITIF animé par Emmanuelle	15h00 YOGA animé par Patrick	RELAXATION animé par Anne-Marie	
PARTAGES D'EXPÉRIENCES ET CONSEILS	16h00 QI QONG/ SHIATSU animé par Anna-Lisa	PILATES animé par Christelle	
CAFÉ DES AIDANTS avec les bénévoles, conjoints et leurs enfants			

* en cas de beau temps, les ateliers pourront se faire à l'extérieur