

NOVEMBRE 2024

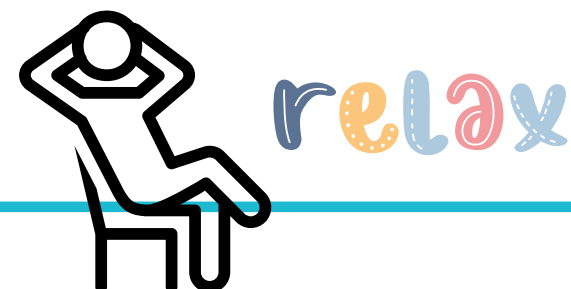
LUNDI 04

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h00
Agnes 13h30
- **Massage**
Agnes 9h30 et 11h00
- **Tai chi**
Hervé (8p) de 10h à 11h
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h
- **Bulle de relaxation**
13h00, 16h00
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00




MARDI 05

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Atelier culinaire**
10h00 à 13h00 (7p)
- **Reiki**
Fabienne 14h30 et 15h45
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Atelier respiration**
Retrouver son souffle
Annie Lo 10h00 et 11h00
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 13h30 à 14h30
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00



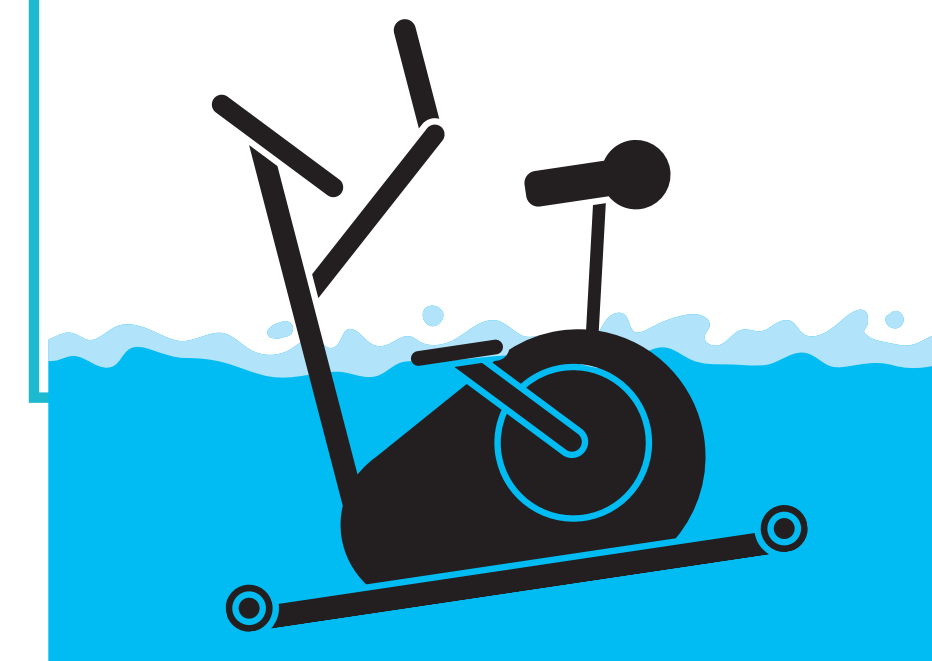
JEUDI 07

- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (7 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Soins beauté**
Delphine 10h, 11h30, 13h30
- 
- **Bulle de relaxation**
13h00, 14h00 et 15h00
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h et 12h
- **Atelier peinture**
Paysage d'automne à l'aquarelle
Jacqueline (6p.) 10h00 à 12h00

VENDREDI 08

- **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45
- **Massage**
Agnes 9h30 et 11h00
Mélanie 9h30
- **Réflexologie plantaire**
Mélanie 11h30
- **Gym sana**
Alexandre de 11h00 à 12h00
- **Aquabike**
10h à 10h45 (9p. max)

-> venez nous rejoindre à la piscine de Ligny pour du vélo sans les douleurs articulaires!



NOVEMBRE 2024

LUNDI

11



MARDI

12

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Haikus**
Christine (7p) de 10h à 11h30
- **Réflexologie plantaire**
Marie-line 10h00, 13h00 et 14h30
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Atelier respiration
Retrouver son souffle**
Annie Lo 10h00 et 11h00
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 13h30 à 14h30
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00

Avec le soutien de la



Fondation
contre le Cancer

JEUDI

14

- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (7 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30,
15h30
- **Atelier colorimétrie**
Michèle, Christine et Katryn
à 13h30, 14h15 et 15h
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h et 12h
- **Art floral**
Rita et Véronique(10p) de 14h à 16h00
- **Soin beauté**
Belgin 16h00
- **Soin beauté, réflexologie, massage au
choix**
17h et 18h pour patients et aidants
proches qui travaille

VENDREDI

15

- **Soin et massage visage, massage
mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45
- **Gym sana**
Alexandre de 11h à 12h
- **massage aidant-proche**
10h et 11h30
- **Balade nature**
2 balades seront prévues sur le mois en
fonction de la météo! Inscrivez-vous et
vous serez contacté par Nadine
--> date et endroit à convenir



NOVEMBRE 2024



LUNDI 18

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
Agnes 13h30
Mélanie 9h30, 10h30 et 11h30
- **Massage**
Agnes 9h30 et 11h00
Pascale 13h30 et 15h00
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h
- **Tai chi**
Hervé (8p) de 10h à 11h
- **Jeux de société**
Pierre (9p) de 13h à 16h30
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00
- **Bulle de relaxation**
13h00
- **Atelier Couture**
Franca et Hélène 13h30 à 15h30

MARDI 19

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Réflexologie plantaire**
Marie-Laure 9h30, 11h00, 13h15 et 14h30



- **Reiki**
Fabienne 14h30 et 15h45
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Atelier respiration**
Retrouver son souffle
Annie Lo 10h00 et 11h00
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 13h30 à 14h30

JEUDI 21

- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (7 p.) de 10h30 à 11h30
- **Soins beauté**
Delphine 10h, 11h30, 13h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h et 12h
- **Bulle de relaxation**
10h00, 11h00, 13h00 et 15h00
- **Massage**
Sandrina 10h00, 11h00, 13h30 et 15h00
- **Papercraft**
Bernardette (8p) de 13h30 à 15h30
- **Comment utiliser son smartphone**
agenda, application, lecture
QR code,... (Android)
Philippe (5p) de 13h30 à 15h30



VENDREDI 22

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Massage détente**
(épaules, nuque et tête)
Kinou 9h30 et 11h00
- **Origami**
Anne (6p) de 9h30 à 11h30
- **Gym sana**
Alexandre de 11h à 12h
- **Massage**
Agnes 9h30 et 11h00
- **Aquabike**
10h à 10h45 (9p. max)

--> venez nous rejoindre à la piscine de Ligny pour du vélo sans les douleurs articulaires!



NOVEMBRE 2024

LUNDI

25

- **Réflexologie plantaire**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
Agnes 13h30
- **Massage**
Agnes 9h30 et 11h00
Pascale 13h30 et 15h00
- **Tai chi**
Hervé (8p) de 10h à 11h
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h
- **Bulle de relaxation**
13h00, 16h00
- **Atelier Tricot**
Franca et Hélène 13h30 à 15h30
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00
- **Conférence trouble du sommeil**
Accessible à tous
18h30 jusque 20h00
- **on s'évade avec la lecture**
Véronique (6p) de 14h à 15h



MARDI

26

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Réflexologie plantaire**
Marie-line 10h00, 13h00 et 14h30
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Atelier respiration**
Retrouver son souffle
Annie Lo 10h00 et 11h00
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 13h30 à 14h30
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00
- **Atelier peinture**
Impression de feuilles aux couleurs
d'automne
Jacqueline (6p.) 13h00 à 15h00



JEUDI

28

- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (7 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30,
15h30
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h et 12h
- **Bulle de relaxation**
13h00 et 14h00
- **Massage**
Sandrina 10h00, 11h00, 13h30 et 15h00
Alexandra 14h00 et 15h30
- **Art floral**
Rita et Véronique(10p) de 14h à 16h00
- **Soin beauté**
Belgin 16h00
- **Soin beauté, réflexologie, massage au
choix**
17h et 18h pour patients et aidants
proches qui travaille

Avec le soutien de la



Fondation
contre le Cancer

VENREDI

29

- **Soin et massage visage, massage
mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Gym sana**
Alexandre de 11h à 12h
- **massage aidant-proche**
10h et 11h30
- **Massage**
Agnes 9h30 et 11h00
- **Le Macramé**
Antonietta (6p. max de 10h à 13h)



NEW

Retrouver son souffle



LA RESPIRATION PEUT ÊTRE PERTURBÉE PAR PLUSIEURS FACTEURS:
LES PATHOLOGIES LOURDES (CANCER, EMPHYSÈME, ASTHME,...)
LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ QUE NOUS VIVONS AU QUOTIDIEN
LA SURCHARGE ÉMOTIONNELLE,...

UN MANQUE DE CONNAISSANCE DE NOS
FONCTIONS RESPIRATOIRES PERMET AUX
“MAUVAISES HABITUDES” DE S'INSTALLER.

LE STRESS S'AUTOENTRETIENT

NOUS VOUS PROPOSONS UN NOUVEL ATELIER RESPIRATION QUI AURA COMME BÉNÉFICES:

- **APPRENDRE À MIEUX CONNAÎTRE ET RELACHER LE CORPS**
- **CALMER LE MENTAL**
- **PRENDRE CONSCIENCE DES CAUSES ET EFFETS DES ÉMOTIONS PERTURBATRICES AFIN DE S'APAISSER**
- **PRATIQUER DES EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT, DE RELAXATION ET APPRENDRE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES**



Visite et Marché de Noël à Bruges



**ENEZ DÉCOUVRIR
BRUGES**

AU TEMPS DES FÊTES
*Petite activité surprise,
marché de Noël et temps
libre au programme*

QUAND ?
MERCREDI 27 NOVEMBRE

PRIX ?
5€ P/P

