



Ateliers GRATUITS  
(sur inscription)  
354 Boulevard de Beauvillé  
80 000 AMIENS

03.65.89.09.19  
contact-erc@annuiesantesomme.fr



## PROGRAMME DES ACTIVITES DE L'ESPACE RESSOURCES CANCERS AMIENS

NOVEMBRE 2025

| Lundi                                                                                                                                                  | Mardi                                                                                                                                                | Mercredi                                                                                                                                                    | Jeudi                                                                                                                               | Vendredi                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br>-Lumino relaxation à 10h00 (2 places)<br>-Qi Gong avec Catherine à 14h00<br>-Apprentissage à l'auto-hypnose avec Claire à 14h30 (Complet)  | <b>4</b><br>-Yoga avec Emilie à 10h00<br>-Reflexologie plantaire avec Aurélie à 11h30 (Complet)<br>-APA avec Marjorie (UFOLEP) à 14h30               | <b>5</b><br>Lumino relaxation à 10h00 et 14h30 (2X2 places)                                                                                                 | <b>6</b><br>-Sophrologie avec Audrey à 10h00<br>-Lumino relaxation à 14h30 (2 places)<br>-APA avec Chloé (Siel Bleu) à 15h30        | <b>7</b><br>-Lumino relaxation à 14h30 (2 places)<br>-Café papote à 14h30                             |
| <b>10</b>                                                                                                                                              | <b>11</b><br>FERIE                                                                                                                                   | <b>12</b><br>-Touchers Massages avec Sabine à 10h00 (Complet)<br>-Marche nature avec Sabine à 10h30<br>-Consultations psychologue avec Christèle (1 places) | <b>13</b><br>-Aromathérapie avec Juliette à 10h30<br>-Lumino relaxation à 14h30 (2 places)<br>-APA avec Chloé (Siel Bleu) à 15h30   | <b>14</b><br>-Consultations diététique avec Laure (4 places)<br>-Lumino relaxation à 14h30 (2 places) |
| <b>17</b><br>Consultations avec Cécile à partir de 9h15                                                                                                | <b>18</b><br>-Yoga avec Emilie à 10h00<br>-Reflexologie plantaire avec Aurélie à 11h30 (Complet)<br>-APA avec Marjorie (UFOLEP) à 14h30              | <b>19</b><br>-Bols tibétains avec Corinne à 10h00<br>-Lumino relaxation à 14h30 (2 places)                                                                  | <b>20</b><br>-Socio-esthétique avec Corinne à 10h00<br>-Lumino relaxation à 14h30 (2 places)<br>-APA avec Chloé (Siel Bleu) à 15h30 | <b>21</b><br>Lumino relaxation à 10h00 et 14h30 (2X2 places)                                          |
| <b>24</b><br>-Lumino relaxation à 14h30 (2 places)<br>-Qi Gong avec Catherine à 14h00<br>-Apprentissage à l'auto-hypnose avec Claire à 14h30 (Complet) | <b>25</b><br>--Lumino relaxation à 10h00 (2 places)<br>-Reflexologie plantaire avec Aurélie à 11h30 (Complet)<br>-APA avec Marjorie (UFOLEP) à 14h30 | <b>26</b><br>-Touchers Massages avec Sabine à 10h00 (Complet)<br>-Papotage culinaire avec Laure à 10h00                                                     | <b>27</b><br>-Sophrologie avec Juliette à 10h00<br>-Lumino relaxation à 14h30 (2 places)<br>-APA avec Chloé (Siel Bleu) à 15h30     | <b>28</b><br>-Art-thérapie avec Mathilde à 10h00<br>-Lumino relaxation à 14h30 (2 places)             |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                     |                                                                                                       |