

un mois pour...

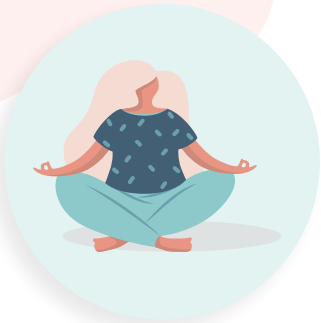
...trouver du répit pour le corps & l'esprit



02-10

Journée découverte à l'Atelier Cognacq-Jay

L'Atelier propose aux personnes touchées par un cancer et à leurs proches des activités de mise en mouvement, de détente et d'équilibre, de mise en beauté, de soutien psychologique et de création. Venez les découvrir ou tout simplement passer un moment agréable autour d'un café avec nos bénévoles. Des surprises vous attendent de 14h à 17h...



06-10

Journée bien-être à la Clinique Saint Jean De Dieu

Une journée consacrée à la relaxation et à la méditation. Un temps pour soi !

9h-10h00 : Sophrologie.

10h30-12h : Méditation de pleine conscience.

14h-16h00 : Réflexologie plantaire.

16h30-17h30 : Yoga.



13-10

Journée mise en beauté et soin de soi à la Clinique Saint Jean De Dieu

10h-12h00 : Créez vos propres cosmétiques bio.

13h-14h00 : Comment prévenir et soigner le lymphœdème ?

14h-17h00 : Découvrez comment adapter vos vêtements, votre coiffure, vos soins cosmétiques.



20-10

Journée alimentation à la Clinique Saint Jean De Dieu

Un temps dédié pour apprendre à nourrir son corps et son esprit.

10h-11 h30 : Naturopathie - Caroline LONGMORE, médecin naturopathe.

13h-14h30 : Alimentation : mythes et réalités - Emma BELISSA, diététicienne.

15h-17h00 : Ayurvéda, Sandrine FRAUDET.

Inscrivez-vous auprès des établissements

NOS 5 ÉTABLISSEMENTS POUR LUTTER CONTRE LE CANCER

HÔPITAL COGNACQ-JAY
15 rue Eugène MILLION
75015 Paris

www.hopital.cognacq-jay.fr
@HopitalCognacqJay

HÔPITAL FORCILLES
Route de Servon
77150 Férolles-Attilly

hopital-forcilles.cognacq-jay.fr
@HopitalForcilles

CLINIQUE SAINT JEAN DE DIEU
2 rue Rousselet
75007 Paris

Mail d'inscription : coordinatrice.onco@clinique-stjeandedieu.com

www.clinique-stjeandedieu.com
@CliniqueSaintJeanDeDieu

HÔPITAL FRANCO-BRITANNIQUE
4 rue Kléber
92300 Levallois Perret

www.hopitalfrancobritannique.org
@HopitalFrancoBritannique

L'ATELIER
17 rue Notre Dame des Champs
75006 Paris

Mail d'inscription : contact.latelier@cognacq-jay.fr

www.lateliercognacq-jay.fr
@lateliercognacqjay