

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

PLANNING MENSUEL MAI 2017

Accueil principal :

Association EOLLIS

7 rue Jean Baptiste Lebas

59133 Phalempin

03 20 90 01 01

ccruz@eollis.net

Facebook : Association Eollis

Activités à Fâches Thumesnil :

Centre social des 5 Bonniers

20 avenue de Bordeaux



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE
(SUR RDV - INDIVIDUEL)



SOCIO-ESTHETIQUE
(SUR RDV - INDIVIDUEL)



MARCHE NORDIQUE
COLLECTIF)

Lundi 15 : 10h45 - 11h45 à Phalempin

Lundi 22 : 10h45 - 11h45 à Phalempin

Lundi 29 : 10h45 - 11h45 à Phalempin



EXPRESSION THEATRALE
(COLLECTIF)

Lundi 15 : 14h30 - 16h30 à Phalempin

Thème : « Jeu, corps et concentration »



EXPRESSION DE SOI
(COLLECTIF)

Lundi 29 : 14h30 - 16h30 à Phalempin

Thème : « Lecture collective des textes que l'on aime »



ACCOMPAGNEMENT SOCIAL
(SUR RDV - INDIVIDUEL)



LA PAUSE CAFE
(COLLECTIF)

Mardi 16 : 14h - 16h à Phalempin

Thème : « En mai, fais ce qu'il te plait »



SPORT ADAPTE
(COLLECTIF)

Jeudi 4 : 15h - 16h à Fâches Thumesnil

Jeudi 11 : 15h - 16h à Fâches Thumesnil

Jeudi 18 : 15h - 16h à Fâches Thumesnil



SOPHROLOGIE
COLLECTIF)

Vendredi 5 : 10h - 11h30 à Fâches Thumesnil

Thème : « Fonder sa confiance en soi »

Mercredi 10 : 10h - 11h30 à Phalempin

Thème : « Etre confiant et performant »

Mardi 16 : 10h - 11h30 à Fâches Thumesnil

Thème : « Calmer les ruminations »

Mercredi 24 : 10h - 11h30 à Phalempin

Thème : « Trouver et ancrer son lieu idéal de relaxation pour être soi-même »



PLANNING MENSUEL MAI 2017

Activités proposées ponctuellement du 4 avril au 6 juin à Phalempin
par Mme Angélique CANICK

SEANCES COLLECTIVES : de 14h à 16h - 6 personnes maxi/ateliers

| THEME | DATE | |
|---|-----------------------------|-----------------|
| Apprendre la réflexologie « Découvrir les points de réflexologie pour combattre le stress et les douleurs » | Lundi 22 mai COMPLET | |
| Gymnastique faciale et auto modelage « Comment détendre les traits et prévenir les signes de l'âge » | Mardi 23 mai | |
| Auto maquillage et colorimétrie « Comment protéger et mettre en valeur le visage » | Mardi 30 mai | |
| Hygiène de vie « Base de l'hygiène, bonnes habitudes, produits à éviter » | Mardi 9 mai | Vendredi 2 juin |
| Soin des mains et des pieds « Renforcer, réparer et soulager » | Mercredi 31 mai | |
| Soin du visage, « Comment prendre soin de sa peau pendant et après les traitements » | Mardi 16 mai | Mardi 6 juin |

SEANCES INDIVIDUELLES

Des séances de réflexologie plantaires et faciales seront également proposées sur rendez-vous pendant cette période d'avril à juin. Merci de nous appeler au 03 20 90 01 01.

