

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

PLANNING MENSUEL AVRIL 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 3 : 10h45 - 11h45 à Phalempin

Lundi 24 : 10h45 - 11h45 à Phalempin



EXPRESSION THEATRALE
(COLLECTIF)

Lundi 24 : 14h30 - 16h30 à Phalempin

Thème : « Jeu, corps et concentration »



EXPRESSION DE SOI
(COLLECTIF)

Pas de séance en avril.



ACCOMPAGNEMENT SOCIAL
(SUR RDV - INDIVIDUEL)



LA PAUSE CAFE
(COLLECTIF)

Mardi 18 : 14h - 16h à Phalempin

Thème : « Pâques »



SPORT ADAPTE
(COLLECTIF)

Jeudi 6 : 15h - 16h à Fâches Thumesnil

Jeudi 27 : 15h - 16h à Fâches Thumesnil



SOPHROLOGIE
COLLECTIF)

Vendredi 7 : 10h - 11h30 à Fâches Thumesnil

Thème : « Rééduquer sa mémoire »

Mercredi 12 : 10h - 11h30 à Phalempin

Thème : « Techniques pour gérer les angoisses »

Mardi 18 : 10h - 11h30 à Phalempin

Thème : « Apprendre à lâcher prise »

Mercredi 26 : 10h - 11h30 à Phalempin

Thème : « Technique de détente rapide »



PLANNING MENSUEL AVRIL 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 »	Mardi 4 avril	Lundi 22 mai
Gymnastique faciale et auto modelage « Comment détendre les traits et prévenir les signes de l'âge »	Vendredi 7 avril	Mardi 23 mai
Auto maquillage et colorimétrie « Comment protéger et mettre en valeur le visage »	Mardi 25 avril	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 »	Mardi 11 avril	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.

