



MIEUX-ÊTRE - SANTÉ - SOCIAL

NOS MISSIONS

1. ACCUEILLIR
2. ACCOMPAGNER
3. ÉDUCER

POUR QUI ?

Toute personne
fragilisée
par un événement
de la vie

NOS ATELIERS

✓ Mieux-être

Relaxation,
Socio-esthétique,
Sophrologie,
Danse bien-être ...

✓ Sport adapté

Pilates,
Aquagym,
Coaching, ...

✓ Lien social

La voix est livre,
Approche artistique,
Médiation animale, ...

Activités encadrées
par des professionnels
temps d'écoute, paroles,
informations...



Création et Imp. Virgule Troyes - Ne pas jeter sur la voie publique

☎ 07 86 40 77 97

1 Rue Principale, 10160 Paisy-Cosdon - association@lespetitsherbes.fr

* Pour retrouver les activités proposées et le planning :

Rejoignez-nous sur les réseaux   ou notre site Internet : www.lesateliersdespetitsherbes.fr

LE DÉROULEMENT

Nos ateliers sont **collectifs** et encadrés par des **professionnels**, qui assurent une écoute et apportent des **conseils** éclairés.

JOURNÉE COMPLÈTE

9h30 - 16h30

repas compris

- **Bouger, se ressourcer** : ouvert à tous
Activité sportive adaptée le matin, activité mieux-être l'après-midi.
- **Onco'pause** : exclusivement **pour les personnes concernées par la maladie** cancéreuse, en cours ou post traitement.
- **Entre Aid' & Vous** : Vous accompagnez un proche, vos parents, époux ou épouse, à domicile ou en institution... vous avez besoin d'une bulle de détente, cette journée est pour vous ! Activité sportive adaptée, ateliers d'accompagnement aux personnes aidantes seules ou avec leurs personnes aidées (relaxation, socio esthétiques, conférences), partage d'expérience et soutien dans le groupe.
- **Santé vous libre** : **ouvert à tous**. Pour se rencontrer, partager un moment convivial, se retrouver autour d'une activité créative : La voix est libre et/ou une approche artistique.

DEMI-JOURNÉE - matin ou après-midi

ouvert à tous

- **Tous à l'eau** : Aquagym et activité sport santé
- **Bouger !** : Activité sportive adaptée
- **Se ressourcer** : Activité mieux-être ou créative : relaxation, sophrologie, danse bien-être, approche artistique, la voix est libre,...

OU ?

Les Petites Herbes
Paisy Cosdon

+

Atelier de Capucine
Saint-Julien-les-Villas

+

Maison de Santé
Aix-en-Othe



MIEUX-ÊTRE - SANTÉ - SOCIAL

 **07 86 40 77 97**

1 Rue Principale, 10160 Paisy-Cosdon - association@lespetitsherbes.fr

* Pour retrouver les activités proposées et le planning :

Rejoignez-nous sur les réseaux   ou notre site Internet : www.lesateliersdespetitsherbes.fr