

PLANNING des Activités au Centre Ressource Lyon du 28 octobre au 7 novembre 2024

Lundi 28 octobre

À l'accueil, matin : *Sybille*

Après-midi : *Dominique P.*

10h 00 – 11h 30 **Qi Gong** – Catherine
16h 30 – 18h 00 **Chorale** – Manon et Daniel

Mardi 29 octobre

À l'accueil, matin : *Françoise*

Après-midi : *Clotilde & Françoise (entretiens à 13h et 15h)*

9h 30 – 11h 00 **Qi Gong** – Catherine
10h 00 – 13h 00 **Réflexologie combinée** – Cécile complet
11h 00 – 16h 00 **Hypnose** – Patrick Le RV de 14h45 est libre
11h 30 – 12h 30 **Yoga et sons** – Brigitte et Kathy
14h 30 – 15h 30 **Gym bien-être** – Maguy
15h 30 – 17h 00 **Jeux de sociétés** – Michèle

RAPPEL : Webinaire « Bougez pour préserver sa santé » de 11h 45 à 12h 45 – *Sédentarité, activité physique et cancer*. Pensez à vous inscrire (voir ci-dessous) :

[Accéder à la version en ligne](#)

Mercredi 30 octobre

À l'accueil, matin : *Marie-Claude*

Après-midi : *Dominique F*

14h 00 – 14h 45 **Sophrologie en groupe** – Lydia
14h 30 – 16h 30 **Atelier d'écriture** – Isabelle

Jeudi 31 octobre

À l'accueil, matin : *Alexandra*

Après-midi : *Dominique P.*

10h 00 – 11h 00 **Qi Gong** – Guylaine
10h 00 – 12h 00 **Réflexologie plantaire** – Marie-Pierre complet
13h 00 – 15h 00 **Atelier Floral** – Valérie complet
14h 00 – 16h 00 **Entretiens Psychologiques** – Brigitte complet
15h 30 – 16h 30 **Pilates** – Mélanie

Lundi 4 novembre

À l'accueil, matin : *Elisabeth*

Après-midi : *Dominique P*

10h 00 – 11h 30	Qi Gong – Catherine	
10h 00 – 13h 00	Soins socio-esthétiques – Livie	complet
11h 00 – 16h 00	Réflexologie plantaire – Emmanuelle	complet
11h 00 – 16h 00	Hypnose – Patrick	tous les RV sont libres
13h 30 – 14h 30	Hatha Yoga – Sylvie	
15h 00 – 16h 30	Atelier cognitif – Annick	

Mardi 5 novembre

À l'accueil, matin : *Cathy*

Après-midi :

09h 30 – 11h 00	Qi Gong – Catherine	
10h 00 – 13h 00	Réflexologie plantaire – Emmanuelle	complet
11h 15 – 12h 15	Hatha Yin Yoga – Chrystelle	
13h 00 – 16h 00	Entretiens psychologiques – Nicole	Le RV de 13h 45 est libre
14h 30 – 15h 30	Gym bien-être – Maguy	
15h 30 – 17h 00	Jeux de société – Michèle	

Mercredi 6 novembre

À l'accueil, matin : *Marie-Claude & Elisabeth*

Après-midi : *Dominique F*

9h 30 – 11h 00	Guolin Qi Gong – Denise (à Valpré ou au Centre)	
10h 00 – 12h 00	Entretiens psychologiques – Martine	Le RV de 10h est libre
12h 00 – 13h 30	Escrime – Laure	
14h 00 – 14h 45	Sophrologie en groupe – Lydia suivie de Yin yoga	
14h 45 – 15h 30	suite de la Sophrologie « Yin yoga sono thérapie » - Valérie	

Jeudi 7 novembre

À l'accueil, matin : *Alexandra*

Après-midi : *Dominique P*

10h 00 – 11h 00	Qi Gong – Guylaine	
11h 00 – 13h 00	Atelier nutrition « <i>Tajine végétarien</i> » – Ghislaine	
11h 00 – 16h 00	Hypnose – Patrick	tous les RV sont libres
13h 30 – 14h 30	Sophrologie en groupe – Lorenzo	
14h 00 – 16h 00	Entretiens Psychologiques – Brigitte	complet
14h 00 – 16h 00	Atelier « <i>Petits bonnets</i> » – Aline	
15h 00 – 16h 00	Sophrologie ou Hypnose en individuel – Lorenzo	
15h 30 – 16h 30	Pilates – Mélanie	
