

## Ateliers "Se ressourcer"

Public Cible : Adultes

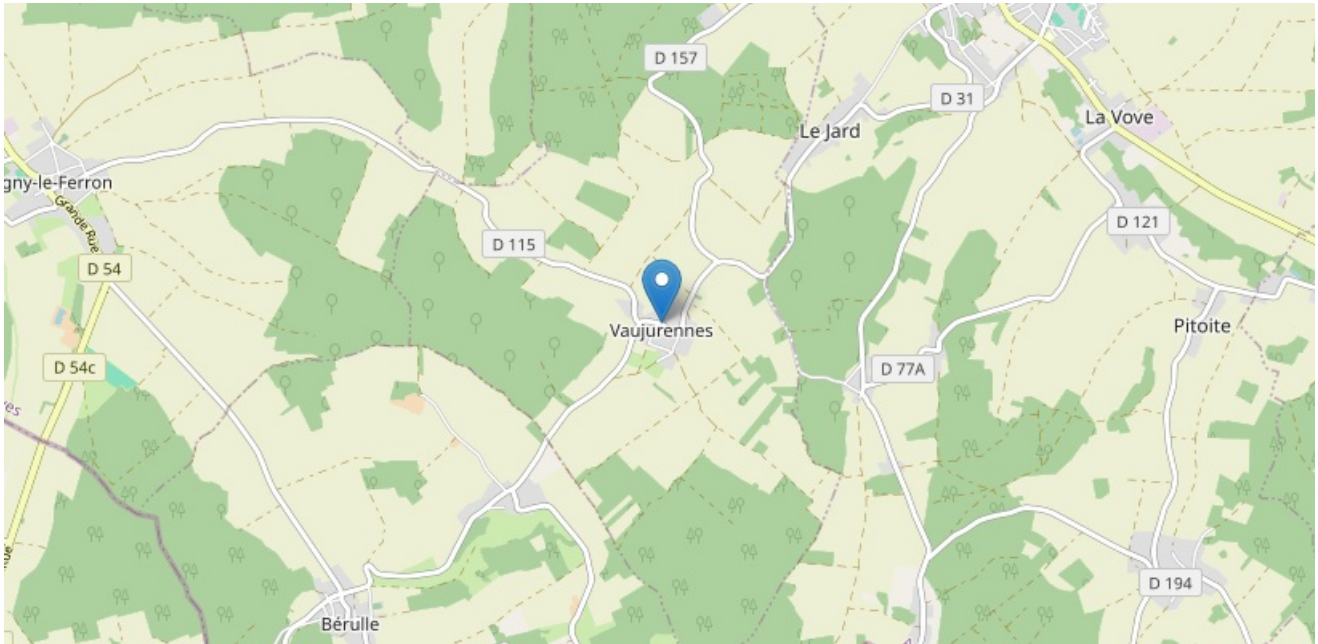
Public Cible : Après-cancer

Public Cible : Proches et aidants

Public cible : Oncogériatrie

Bien-être

Activités ludiques & artistiques



### ADRESSE

1 Rue Principale Vaujurennes  
10160 Paisy-Cosdon



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

☎ : 07 86 40 77 97

✉ : [association@lespetitesherbes.fr](mailto:association@lespetitesherbes.fr)

🌐 <http://www.lesateliersdespetitesherbes.fr>



### STRUCTURE

LES ATELIERS DES PETITES HERBES  
1 Rue Principale Vaujurennes  
10160 Paisy-Cosdon

Notre association impulse et coordonne un programme d'ateliers santé-mieux être dans le cadre des soins de support . Ces ateliers sont ouverts à toutes personnes , à toutes étapes de son parcours de soins ( pendant et après traitement) .

Nos professionnels sont formés pour vous accueillir, vous accompagner et vous proposer des ateliers éducatifs. Un accompagnement personnalisé pour répondre à vos besoins.

La maison d'accueil est propice à la ressource et la détente. Elle est équipée pour toutes personnes à mobilité réduite. Les espaces sont aménagés pour pouvoir se reposer, vivre des ateliers collectifs ou individuels.

Sur la thématique " se ressourcer", notre équipe de professionnels vous propose différentes approches:

- **atelier relaxation** durée 1h en collectif ( approche pour la gestion de la douleur et des émotions ressenties / action sur le sommeil, la fatigue,
- **atelier sophrologie** durée 1h en collectif ( approche complémentaire, découverte de cet outil qui doit être répéter régulièrement pour accéder à la détente - proposé en complément de la relaxation - les 2 ateliers sont souvent couplés)
- **atelier danse thérapie** : le mouvement danser comme un soin pour le corps
- **atelier gestion et prévention du stress** : explication , information et techniques respiratoire. Echange autour de la prise en charge de la douleur et des émotions ressenties tout au long du parcours de soin.
- **atelier en médiation animale** : une approche différente "prendre soin d'un animal comme on pourrait prendre soin de soi également"