# MARS 2024 - Soins de "mieux être" - HEBDOMADAIRES

**Adhésion 20€ à l'année - 5€ * pour les soins de réflexologie - Massages - Massages sonores - Nutrition …**

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|---|---|---|---|
| MATIN | | ***REFLEXOLOGIE*** *avec Sandrine*<br>*Centre Antoine Lacassagne*<br>***Exclusivement pour les patientes en HDJ*** | ***REFLEXOLOGIE*** *avec Isabelle*<br>*Centre Hospitalier d'Antibes*<br>***Exclusivement pour les patientes en HDJ***<br>***13/03 et 20/03 - 3/04 et 17/04*** | | |
| MATIN | **REFLEXOLOGIE** avec Sandrine *<br>**10h - 11h - 12h - 13h - 14h**<br>l'Espace Rose<br>vieux Nice - 5 RDV<br>lien ouvert 4 et 18 mars - 15 et 29 avril | | **NUTRITION - DIETETIQUE** avec Virginie *<br>**9h - 12h**<br>les 6 et 20 mars | | |
| APRES-MIDI | **MASSAGES SONORES** avec Marielle *<br>**12h30 - 13h30**<br>Espace Kamanao 29 bd Wilson Antibes<br>lien ouvert 18 et 25 mars | | **ATELIER** "A la découverte de Soi par le mouvement et les sons" Gina et Marielle<br>13 mars : 2/6 et 27 mars : 3/6<br>**10h à 11h30** - à l'Espace Rose | **MASSAGES** avec Julie<br>**14h30 - 15h30 - 16h30**<br>l'Espace Rose Nice - Lien ouvert<br>7 et 28 mars | **REIKI** avec Debbie *<br>**13h - 14h - 15h - 16h** à Antibes<br>lien ouvert 1er mars |
| APRES-MIDI | **ATELIER D'ECRITURE**<br>avec Agnes et Laurence<br>**14h - 16h30**<br>l'Espace Rose Nice (10 personnes)<br>11 et 25 mars | **ATELIER CREATIFS**<br>**15h30 - 17h30**<br>l'Espace Rose Nice<br>avec Nathalie les 5 et 19 mars<br>avec Babette les 12 et 26 mars | **DIGIPRESSION** avec Joel *<br>**14h à 17h - sur RDV**<br>l'Espace Rose Nice<br>les 6, 13 et 20 mars<br>Tél : 06 80 23 04 03 - être adhérente à SOS | **ART THERAPIE** avec Debbie<br>**16h30 à 18h** via zoom<br>21 mars | **MASSAGES SONORES** avec Marielle *<br>**15h - 16 h - 17h**<br>l'Espace Rose Nice<br>lien ouvert 15 et 22 mars |
| APRES-MIDI | **SOPHROLOGIE** avec Anais<br>**18h à 19h** via zoom<br>En attente | | | **RELAXATION - MEDITATION** avec Marylène<br>**18h30 à 19h30** via zoom<br>14 et 28 mars | |

| JOURNEE | SAMEDI | NOS EVENEMENTS et PROPOSITIONS |
|---|---|---|
| JOURNEE | Dans notre local à l'Espace Rose - vieux Nice<br><br>**ATELIER ART THERAPIE** avec Debbie<br>**10h - 11h30** (2€)<br>23 mars<br><br>**REIKI** avec Debbie *<br>**13h - 14h - 15h - 16h** (5€)<br>23 mars | **MARS** - Mardi 5 mars à 18h45 à l'Espace Magnan à Nice - Soirée Danse contemporaine dans le cadre du Festival Femmes en Scène (10€ au lieu de 20€)<br>Vendredi 15 mars 2ème atelier Gravure (complet) - Vendredi 22 mars à 14h30 à Nice : Visite de l'Exposition Martine Doytier au Théatre de l'Artistique (18 places- Gratuit)<br>Samedi 23 mars de 10h à 12h - Initiation Tir à l'Arc aux Francs Archet à Nice (12 places - gratuit)<br>**AVRIL** - Mercredi 17 avril à Nice : visite des Ateliers de la Diacosmie à 14h30 - Dimanche 21 avril - à 17 h à l'église de ND de Roquefort Récit avec la Mezzo Soprano Lydie Odetti<br>19 avril Nice et Marseille : Journée LAROCHE-POSAY (inscription directement sur leur tournée nationale) Les 1eres de Cordées (1er stage qui est COMPLET) du 2 au 5 avril<br>**MAI** - Dimanche 12 mai - YOGA ROSE à Nice en matinée - **JUIN** - Les 1eres de Cordées (2eme stage, reste 4 places ) du 25 au 28 juin (4 places nouvelles adhérentes)<br>**SEPTEMBRE** - Mercredi 11 septembre, visite du domaine de Lancôme à Grasse<br>Samedi 14 et dimanche 15 septembre, week end aux Iles de Lérins (20 places priorité aux nouvelles adhérentes entre le 06, 13 et la Corse)<br>Dimanche 29 septembre à Nice : JOGGING et MARCHE Rose en matinée - Les 1eres de Cordées (3eme stage qui est COMPLET) du 24 au 27 septembre<br><br>**OCTOBRE** - Samedi 5 octobre à Cap 3000 : Vente de Rose avec les Ladie's Circle<br>Samedi 12 octobre à Antibes avec la SRA : LES REGATES ROSES - Dimanche 20 octobre à Marseille avec le CNTL : LES REGATES ROSES - Dimanche 27 à Cannes Odysséa |

Association SOS Cancer du Sein - **07 82 97 02 06** - **ESPACE ROSE** au 11 rue de la Providence 06300 Nice - **contact@soscancerdusein.org**
www.facebook.com/SOS.Cancer.Sein - instagram #soscancerdusein - www.soscancerdusein.org