

Programme des ateliers de la salle bien être



-Relaxation méditation sonore (bols tibétains et autres instruments) :

Quand : 1 lundi matin tous les 15 jours sauf vacances scolaires

Durée : Séance individuelle d'1h

Lieu : en salle bien être *



-yoga adapté (tapis fournis, amener une serviette)

Quand : tous les lundis de 12h à 13h30 sauf vacances scolaires

Durée : séance collective (6 pers max) de 1h30

Lieu : en salle de préparation à la naissance **



-Consultations d'onco homéopathie

Quand : 1 lundi après-midi par mois (date envoyée par mail tous les mois)

Durée : consultation individuel d'1h15

Lieu : bureau à côté de la salle bien être



-Soins et conseils Socio esthétiques

Quand : 1 mardi matin tous les 15 jours

Durée : séance individuelle d'1h

Lieu : en salle bien être



-Réflexologie

Quand : tous les jeudis matin de 9h à 12h sauf vacances scolaires

Durée : séance individuelle d'1h

Lieu : en salle bien être



-acupuncture

Quand : tous les jeudis après midi

Durée : séance individuelle d'1h

Lieu : en salle bien être



-magnétisme

Quand : 1 vendredi après-midi par mois

Durée : séance individuelle d'1h

Lieu : en salle bien être



-sophrologie

Quand : 1 séance par mois (date envoyée par mail tous les mois)

Durée : séance collective d'1h (4 pers max)

Lieu : en salle bien être

-Groupes de parole et d'informations faits par la socio esthéticienne

Quand : 1 mardi après-midi tous les 15 jours, avec des thèmes différents
(Informations sur le thème faite par mail tous les mois)

Durée : séance collective de 1h30 (5 pers max)

Lieu : salle bien être ou salle de réunion à coté en fonction du thème

- **D'autres groupes de parole ou ateliers découvertes** peuvent être organisés au cours de l'année : ces informations figureront dans le mail envoyé mensuellement.

-Onco gite : ateliers pour lutter contre les troubles cognitifs après un cancer, ateliers en présentiels ou en ligne, **s'inscrire directement sur la plateforme via :**
Le site <https://www.oncogite.com>

Renseignements et/ou prise de RDV pour tous les ateliers

Avec Chrystelle DRAPIER

(Infirmière d'Annonce et de Coordination
Au Centre de Cancérologie de la Femme)

☎ : 06 16 77 49 04 (tél professionnel) ✉ : sallebienetre@chu-grenoble.fr

*la salle bien être se trouve dans le couloir du centre de cancérologie de la femme (CCF) près de la salle d'attente 1.

**la salle de préparation à la naissance (uniquement pour le yoga) se trouve dans le couloir des consultations et échographies du coté obstétrique (prendre à droite après avoir passé l'entrée principale de l'hôpital couple enfant, aller au bout du couloir vers la salle d'attente D, à gauche)

Un mail général mensuel est envoyé pour vous donner diverses informations et la date de certains ateliers et groupes de parole avec le thème.
Si vous ne souhaitez pas recevoir ces mails, vous pouvez me demander à être retirées de la liste d'envoi.

