

Lundi

Gymnastique sensorielle & méditation pleine présence

→ 13 h 15 - 15 h

14 sept.
au 30 nov.



Mardi

Kinésiologie

15 sept. au 24 nov.

→ 10 h 45 - 11 h 45



Sophrologie

15 sept. au 24 nov.

→ 13 h 30 - 15 h



Yoga oncologie

→ 18 h - 19 h

15 sept.
au 24 nov.



Mercredi

Kinésiologie

16 sept. au 25 nov.

→ 17 h - 18 h



Sophrologie

16 sept. au 25 nov.

→ 18 h 30 - 20 h



Groupe Mon Parcours

Aux deux semaines

→ 10 h - 12 h



Groupe Phénix

Aux deux semaines

→ 10 h - 12 h



Programme Un voyage en soi

Un mercredi par mois

→ 13 h 30 - 15 h 30

16 sept. - 14 oct. - 11 nov.
9 déc. - 13 jan.



Il n'y aura pas d'activités de mieux-être ni de groupes les jeudis.

Vendredi

Yoga oncologie

18 sept. au 27 nov.

→ 10 h - 11 h



Groupe Parentalité-Cancer

Aux deux semaines

→ 10 h - 12 h



Programme Post-traitements

Cancer Transitions

Cohorte d'automne
1er oct. au 5 nov.



Hybride

Les Jeudis → 9 h - 11 h 30

Groupe La Relance

Une fois par mois

Les Jeudis → 17 h - 19 h



Un espace pour les proches

Accompagner sans s'épuiser

6 séances de groupes

→ Selon les inscriptions



Groupe de soutien pour les proches

Aux deux semaines

→ Selon les inscriptions



Journée santé mieux-être

Samedi 14 novembre

→ 9 h - 16 h 30



En partenariat avec



Fondation cancer du sein du Québec

Fasciathérapie

Tous les mardis

→ 9 h - 10 h 15 - 11 h 30



Sur place



En ligne

Inscriptions → info@oqpac.com | (418) 529-1425