

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN		<i>REFLEXOLOGIE avec Sandrine</i> Centre Antoine Lacassagne Exclusivement pour les patientes en HDJ	<i>REFLEXOLOGIE avec Isabelle</i> Centre Hospitalier d'Antibes Exclusivement pour les patientes en HDJ 6 décembre		
	REFLEXOLOGIE avec Sandrine * 10h - 11h - 12h - 13h - 14h l'Espace Rose vieux Nice - 5 RDV lien ouvert 4 et 11 décembre 8 et 22 janvier 2024		NUTRITION - DIETETIQUE avec Virginie * 9h - 12h Consultations le 6 décembre Consultation thématique autour de la nutrition le 13 décembre		
				MASSAGES avec Julie 13h - 14h - 15h l'Espace Rose Nice - Lien ouvert 7 et 21 décembre	MASSAGES SONORES avec Marielle 14h - 15h - 16 h l'Espace Rose Nice lien ouvert 1 et 15 décembre
APRES-MIDI	ATELIER D'ECRITURE avec Agnes et Laurence 13h30 - 16h l'Espace Rose Nice 15 janvier	ATELIER CREATIFS avec Nathalie 15h30 - 17h30 l'Espace Rose Nice 5, 12 et 19 décembre	DIGIPRESSION avec Joel * 14h à 17h - sur RDV l'Espace Rose Nice Tél : 06 80 23 04 03 être adhérente à SOS	ART THERAPIE avec Debbie 16h30 à 18h via zoom 14 décembre - 18 janvier	REIKI avec Debbie 13h - 14h - 15h - 16h à Antibes lien ouvert 8 décembre - 5 janvier
	SOPHROLOGIE avec Anais 18h à 19h via zoom 4 et 18 décembre			RELAXATION - MEDITATION avec Marylène 18h30 à 19h30 via zoom 7 et 21 décembre	
JOURNEE	SAMEDI	PROPOSITIONS			
	Dans notre local à l'Espace Rose - vieux Nice Atelier Art Thérapie avec Debbie 10h - 11h30 (2€) REIKI avec Debbie 13h - 14h - 15h - 16h (5€) 2 décembre et 20 janvier Yves ROCHER * d'Antibes rdv complet sur 2023	Vendredi 8 décembre, samedi 9 décembre après-midi à Antibes : Création d'une boule de Noel en verre soufflé avec le Maître verrier Didier Saba 2 ATELIERS "MAQUILLAGE" le samedi 16 décembre à l'Espace "Rose" à Nice - 10h à 12h et 13h 30 à 15h30 2024 Vendredi 12 janvier à 13h à Menton : visite des collections d'agrumes et dégustation de produits à la Citronneraie Bio Gannac Jeudi 1er février à 20h à Nice : Pièce Frida Khalo et Bord de scène au Théâtre de Nice Vendredi 16 février à 19h à l'Opéra de Nice, Bal Veglione			