

| Atelier | Date               | Horaires    | Thème                                                                                                                                                                    | Intervenant(s)                         | Gym |
|---------|--------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----|
| 1       | mardi 15 septembre | 16h00-17h30 | Prise de contact et engagement. Rencontre des participant.e.s et présentation de l'ensemble du cycle. Définition du cadre (confidentialité, bienveillance, formulaires). | Nathalie Deldime & Géraldine Spaens    |     |
|         | jeudi 17 septembre | 16h00-17h00 | Séance n° 1 de gym douce de reconnexion                                                                                                                                  | Géraldine                              | 1   |
| 2       | mardi 29 septembre | 16h00-17h30 | Cancer et nutrition                                                                                                                                                      | Nathalie Deldime & Maria Rosa Zammitto |     |
|         | jeudi 1 octobre    | 16h00-17h00 | Séance n° 2 de gym douce de reconnexion                                                                                                                                  | Géraldine                              | 2   |
| 3       | mardi 13 octobre   | 16h00-17h30 | Pleine conscience                                                                                                                                                        | Nathalie Deldime & Johanna Viejo       |     |
|         | jeudi 15 octobre   | 16h00-17h00 | Séance n° 3 de gym douce de reconnexion                                                                                                                                  | Géraldine                              | 3   |
| 4       | mardi 27 octobre   | 16h00-17h30 | Gestion des émotions                                                                                                                                                     | Nathalie Deldime & Audree Massin       |     |
|         | jeudi 29 octobre   | 16h00-17h00 | Séance n° 4 de gym douce de reconnexion                                                                                                                                  | Géraldine                              | 4   |
| 5       | mardi 10 novembre  | 16h00-17h30 | Cognition, sommeil et anxiété : mieux comprendre pour mieux les gérer                                                                                                    | Nathalie Deldime & Manon Gossieaux     |     |
|         | jeudi 12 novembre  | 16h00-17h00 | Séance n° 5 de gym douce de reconnexion                                                                                                                                  | Géraldine                              | 5   |
| 6       | mardi 24 novembre  | 16h00-17h30 | Et après ?                                                                                                                                                               | Nathalie Deldime                       |     |