



LA LIGNIÈRE

PROGRAMME LIFESTYLE

SOCLE

A choisir selon vos priorités et besoins

Première consultation médicale

ATELIER 1
CHOIX : Accompagnement au changement de comportement

19 mai
16h30

Consultation médicale de suivi

ATELIER 2
ACTIVITE PHYSIQUE

28 mai
16h30

2 Sessions
Physiothérapie en groupe

Séances individuelles
Physiothérapie

Consultation médicale de suivi

ATELIER 3
ALIMENTATION

25 juin
16h30

2 Sessions
Diététique en groupe

Séances individuelles
Diététique

Consultation médicale de suivi

ATELIER 4
**RYTHME DE VIE/STRESS
SOMMEIL/RECUPERATION**

17
septembre
16h30

2 Sessions
Psychothérapie en groupe

Séances individuelles
Psychothérapie

Consultation médicale de suivi

ATELIER 5
**SELF CARE, GESTION DES
EMOTIONS ET RELATIONS**

29 octobre
16h30

2 Sessions
Psychothérapie en groupe

Séances individuelles
Psychothérapie

Consultation médicale de suivi

ATELIER 6
BILAN

12
novembre
16h30

Consultation médicale de bilan