

COURS OFFERTS PAR LA FONDATION OTIUM

LUNDI	Groupe de jeux psychothérapeutiques * Dr Guillaume Favre & Pierre Scheidegger	11h00-12h30
	Accompagnement vie professionnelle Ateliers à thèmes Sakina Aubert Preiswerk & Caroline Brenot	12h15-13h45 1 fois/mois
	Cours de sophrologie Lara Mendes-Bacchetti	13h30-14h30 14h45-15h45
	Musique & cancer Cours de percussions Offert par l'Association Life Melody	1 fois/mois
MARDI	Cours de Rose Pilates Muriel Bouterin	9h30-10h30
	Cours de Pilates Muriel Bouterin	11h00-12h00 12h15-13h15 14h00-15h00
	Auto-hypnose Isabelle Astoul	15h30-17h30
	Atelier des soins de la peau Amandine Gourmaud & Deborah Brun	1 fois/mois
	Atelier de nutrition Aldina Monnat-Lanfranchi	1 fois/mois
Programme de réduction du stress par la méditation de Pleine Conscience Erwan Tréguer	18h00-20h00	
MERCREDI	Atelier d'art-thérapie Véronique Cottier	9h00-11h00
	Cours de Hatha Yoga Cinzia Sottovia	9h45-10h45 11h00-12h00
	Méditation Célia Charton	12h00-13h30
	Stretching Maria Gonzalez	17h00-18h00
	Accompagnement psychologique pour les enfants & les familles – Ateliers à thèmes Isabelle Astoul & Arianne Torné	14h00-18h00
JEUDI	Cours de Qi Gong & Tai Chi Sonia Tedesco	9h15-10h30 10h45-12h00
	Cours de Yoga du rire Veronica Bostock	12h30-13h30
	Atelier des soins de la peau Amandine Gourmaud & Deborah Brun	1 fois/mois
	Atelier maquillage & image de soi Deborah Brun	1 fois/mois
VENDREDI	Méditation Yvan Leuridan	9h00-10h00
	Accompagnement psychologique pour les enfants & les familles – Ateliers à thèmes Isabelle Astoul & Arianne Torné	11h00-15h00
	Cours de Hatha Yoga Nadine Currat	15h00-16h00 16h00-17h00

* Pris en charge par la LAMal ou OCAS