



# Le Cycle

Des 12 Ateliers Pédagogiques

De Douze FOIS par AN

Association saintaise à l'attention des femmes atteintes  
d'endométriose et/ou d'adénomyose et de leurs aidant(e)s

06 50 32 80 86 ; DouzeFOISparAN@gmail.com

FaceBook : Douze FOIS par AN – Endométriose Adénomyose Saintes

Instagram : @12foisparan

## 2 FORMULES d'ADHESION PROPOSEES

J'Opte pour :



### 1) LA BOITE à OUTILS COMPLETE

Je participe aux 12 ATELIERS PEDAGOGIQUES



### 2) LA BOITE à OUTILS au CHOIX

Je participe à au MOINS  
6 ATELIERS PEDAGOGIQUES parmi les 12

Chaque atelier débute par une collation spéciale « endo anti-inflammatoire

Ils soutiennent Douze FOIS par AN →



A  
D  
H  
E  
S  
I  
O  
N  
  
A  
N  
N  
U  
E  
L  
L  
E

25 euros



### Atelier 1 : Art Thérapie : Rendre visible l'invisible

Dimanche 22 Septembre de 9h à 12h30, Mercerie la Dame qui Pique, Angle rue Victor  
et rue St Michel



### Atelier 2 : Gynéno-éducation à l'Endo et l'Adéno

Dimanche 13 Octobre de 9h à 12h30, Salle Gérard Philippe

### Atelier 3 : Ostéopathie, kinésithérapie et Education Physique et Sportive : La vie c'est le mouvement

Dimanche 17 Novembre de 9h à 13h30, Salle Gérard Philippe

\* NOUVEAUTE:

après cet atelier, des cours de YOGA seront proposés le MARDI SOIR



### Atelier 4 : Naturopathie et diététique : un accompagnement au naturel

Dimanche 15 Décembre de 9h à 12h30, Salle Gérard Philippe

\* NOUVEAUTE :

après cet atelier, des cours de NATUROPATHIE seront proposés le MARDI SOIR



### Atelier 5 : Sophrologie et Hypnose, à chacun(e) son rythme

Dimanche 19 Janvier de 9h à 12h30, Salle Gérard Philippe



### Atelier 6 : Hydrothérapie : L'eau dans tous ses états

Samedi 15 Février à partir de 14h

SPA Thermal Philae à Saujon

L  
E  
  
C  
Y  
C  
L  
E  
  
Des  
  
A  
T  
E  
L  
I  
E  
R  
S



**OUVERT à Toutes et tous, même SANS ADHESION :**

Atelier 7 : Journée sous les jupes des filles : 3 ateliers (programme à venir)

Dimanche 16 Mars de 9h à 17h, Salle la Récluse 58 rue Rabelais



Atelier 8 : Kinésiologie : Etre à l'écoute de son corps

Dimanche 6 Avril de 9h à 12h30, Salle Gérard Philippe



Atelier 9 : Sexualité à 2 : Le couple et la maladie

Dimanche 18 Mai de 9h à 12h30, Salle Gérard Philippe



Atelier 10 : Réflexologie : Massage et automassage

Dimanche 22 Juin de 9h à 12h30, Salle Gérard Philippe



Atelier 11 : Shiatsu : Gestion du stress et de la douleur

Dimanche 6 Juillet de 9h à 12h30, Salle Gérard Philippe



Atelier 12 : Bilan

Dimanche 24 Août de 9h à 12h30, Salle Gérard Philippe

P  
E  
D  
A  
G  
O  
P  
G  
I  
Q  
U  
E  
S  
  
De  
  
D  
O  
U  
Z  
E