

SEMAINE DE LA QUALITE DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL



INSCRIPTION :



Inscriptionsemaineqvct@ghtpsy-ndpc.fr



Du 15 au 19 Juin 2026

Un temps pour soi



EPSM LILLE-METROPOLE



Les activités se dérouleront aux
" jardins des vivres " de l'EPSM Lille Métropole.

Lundi 15 juin :

10h, 10h30, 11h 11h30, 12h, 12h30, 14h, 14h30, 15h, 15h30.....

Massage habillé sur chaise ergonomique - Julia

10 créneaux de 30min

9h30, 10h, 10h30, 12h, 13h30, 14h, 14h30, 15h, 15h30.....

Massage du dos sur table de massage avec huile d'amande douce - Ludivine

11 créneaux de 20 min

13h30..... **Visite des jardins - Olivier**

15 personnes maximum - Séance de 1h

Mardi 16 juin :

10h et 14h..... **Atelier KOKEDAMA - Amélie**

6 personnes maximum - Séance de 1h

11h..... **Atelier ruche - Guillaume**

15 personnes maximum - Séance de 1h

13h..... **Sophrobalade - Isabelle**

12 personnes maximum - Séance de 45min

Mercredi 17 juin :

14h..... **Atelier Couronne de fleurs séchées - Sabine**

8 personnes maximum - Séance de 1h

13h30..... **Visite des jardins - Olivier**

15 personnes maximum - Séance de 1h

Pour les inscriptions : inscriptionsemaineqvct@ghtpsy-npdc.fr

Jeudi 18 juin :

14h..... **Atelier Couronne de fleurs séchées - Sabine**

8 personnes maximum - Séance de 1h

9h30, 10h15, 11h00, 11h45, 13h30, 14h15, 15h, 15h45....

Réflexologie plantaire (individuel) - Marianne

7 créneaux de 45 min

11h..... **Tisanes & Miel et leurs bienfaits - Myriam et Malorie**

8 personnes maximum Séance de 45min

10h et 14h. **Atelier KOKEDAMA - Amélie**

6 personnes maximum - 2 séances de 1h

11h..... **Atelier ruche - Guillaume**

15 personnes maximum - Séance de 1h

Vendredi 19 juin :

10h, 10h30, 11h, 11h30, 12h, 12h30, 14h, 14h30, 15h, 15h30.....

Massage habillé sur chaise ergonomique - Julia

10 créneaux de 30 min

10h..... **Méditation "Bouger et vivre en pleine conscience"**

- **Virginie**

Pas de limite de participants - Séance de 45min

13h..... **Isabelle - Sophrobalade**

12 personnes maximum - Séance de 45min