

ARCACHON

OCTOBRE ROSE



AVEC L'ASSOCIATION
MON ILOT ROSE
& LES GAZ'ELLES DE LARROS

DU
9 AU **16**
2026

VEN
9 SOIRÉE PINK

DU **12** AU **16** ATELIERS DE PRÉVENTION
ET DE BIEN-ÊTRE

OCTOBRE ROSE



LE MOIS DE SENSIBILISATION
AU DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

www.ligue-cancer.net/octobre-rose

À l'occasion d'Octobre Rose, la ville d'Arcachon se mobilise une nouvelle fois pour sensibiliser les femmes à l'importance du dépistage du cancer du sein et les inviter à prendre soin d'elles.

En partenariat avec les M', les Associations Mon Ilot Rose et Les Gaz'Elles de Larros, la ville a élaboré un programme riche et varié.

Vendredi 9 octobre à 20h la soirée PINK, une soirée pleine de surprises, à la salle du Tir au Vol, au profit du Service d'Oncologie de l'hôpital d'Arcachon.

Du 12 au 16 octobre des ateliers gratuits, animés par des experts de la santé sont proposés aux Arcachonnaises. De la prévention aux ateliers bien-être, chaque initiative a été pensée pour offrir un moment de détente, de partage et d'information à toutes les femmes. C'est une occasion unique de s'informer, d'échanger et de poser toutes vos questions.

Ensemble, agissons pour la santé et le bien-être des Arcachonnaises. Venez nombreuses et faites passer le message autour de vous : toutes concernées, faisons-nous dépister !

Retrouvez plus d'informations sur le programme et inscrivez-vous aux différentes activités sur [billetweb](#)



OCTOBRE
ROSE 

VENDREDI 9 OCTOBRE
20H - SALLE DU TIR AU VOL

10 avenue du Parc

SOIRÉE PINK

Réserver

En partenariat avec les associations

Mon Ilot Rose et les Gaz'Elles de Larros

Stand de prévention

Spectacle présenté par « **Les Darlings** »

Pour danser : **DJ, SO EVENT BY NICOLAS BARTHELEMY**

Et de nombreuses surprises tout au long de la soirée !

Petite restauration et boissons sur place

Les mineurs devront rester sous la responsabilité d'un adulte

Réservation gratuite et obligatoire

ARCACHON

SOIRÉE

PINK

TIR AU VOL

VEN 9 OCT • 20H

SOIRÉE DJ ANNÉES
80/90

OCTOBRE
ROSE



PRENDRE SOIN DE SOI...

PROGRAMME
DES ATELIERS
DE PRÉVENTION
ET DE BIEN-ÊTRE
GRATUITS



LUNDI 12 OCTOBRE

10H À 11H30

MAISON DES AIDANTS

54, rue Albert 1^{er}

Réserver

SANTÉ MENTALE

« Mon cerveau sous pression : comprendre le stress pour tenter de mieux le vivre au quotidien »

Yamina VIALES Psychologue

-> par l'Association Mon Ilot Rose

10H À 11H

M' LE MOULLEAU

235 boulevard de la Côte d'Argent

Réserver

RÉFLEXOLOGIE

ATELIER ÉNERGIE D'AUTOMNE

A l'approche de la saison automnale, la nature ralentit et notre corps exprime de nouveaux besoins. Cet atelier propose une parenthèse de douceur et de prévention, à la croisée de la réflexologie plantaire et de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Des clés concrètes et accessibles vous seront transmises pour renforcer vos défenses naturelles, stimuler votre vitalité et aborder l'automne avec sérénité.

Venir en tenue souple (vêtement facile à remonter jusqu'aux genoux), apporter un tapis, un petit cousin et un petite serviette pour les pieds.

Amandine REY Réflexologue

-> par l'Association Mon Ilot Rose

Réserver

15H À 16H30

M' LES ABATILLES PEREIRE

4 allée Roger Touton

YOGA SUR CHAISE

Hélène GUYOMARD yogathérapeute

-> par l'Association Mon Ilot Rose

MARDI 13 OCTOBRE

10H À 11H30

M' LE MOULLEAU

235 boulevard de la Côte d'Argent

Réserver

AUTO-SOIN DU VISAGE

Un moment de douceur pour apprendre les gestes essentiels d'un soin du visage, découvrir les bonnes pratiques et prendre soin de sa peau au quotidien

Aurélie PEYRAZAT Socio-esthéticienne

-> par l'Association Mon Ilot Rose

15H À 16H

M' L'AIGUILLON

SAINT-FERDINAND

1 rue de la pêcherie

Réserver

YOGA DU VISAGE

Un atelier centré sur la respiration et rythmé par des techniques d'auto massage et d'acupression du visage. L'objectif étant de prendre un temps pour soi, d'intégrer des gestes et mouvements simples, pour assouplir et tonifier les muscles faciaux. Des exercices facilement réalisables à la maison, pour se sentir bien dans son visage, mais pas seulement.

Hélène GUYOMARD yogathérapeute

-> par l'Association Mon Ilot Rose

MERCREDI 14 OCTOBRE

À PARTIR DE 9H30

MA .AT – ESPACE ARCANA

3^{ème} étage coté B

MASSAGE INDIVIDUEL

de 20mn - au choix : crânien ou dos

Un moment de détente et de lâcher-prise,
permettant de relâcher les tensions et de
s'offrir une véritable parenthèse de bien-être.

Aurélie PEYRAZAT Socio-esthéticienne

Réserver

JEUDI 15 OCTOBRE

10H À 11H30

M' LA VILLE D'HIVER

46 allée des Dunes

ATELIER DE COLORIMÉTRIE

Réserver

Un moment convivial pour découvrir les couleurs qui illuminent notre visage et apprendre à choisir celles qui nous mettent naturellement en valeur au quotidien.

Aurélie PEYRAZAT Socio-esthéticienne

-> par l'Association Mon Ilot Rose

15H À 16H30

MAISON DES AIDANTS

54, rue Albert 1^{er}

ATELIER CONFECTION D'UNE CRÈME ANTI-ÂGE

Réserver

Marylin DUVAL Socio-esthéticienne

-> par l'Association Mon Ilot Rose

VENDREDI 16 OCTOBRE

10H À 11H30

M' LA CHAPELLE CENTRE-VILLE

12 allée de la Chapelle

**ATELIER MAQUILLAGE
CORRECTEUR « EFFETS
BONNE MINE »**

Marylin DUVAL Socio-esthéticienne

-> par l'Association Mon Ilot Rose

Réserver