

BALADES DOUCES

Ces balades douces vous permettront de profiter des bienfaits de la marche en extérieur tout en découvrant des techniques de respiration et de relaxation. Le groupe partagera des découvertes en plein air, tout en effectuant des pauses pour profiter pleinement de l'instant.

En cas de mauvais temps, un atelier « Sophro Ludique » sera proposé au CLIC.

LA FORET DE MARCOIN, à MARSAT

Lundi 9 Septembre 2024

14h00-16h00—Parcours d'environ 2.500 km, dénivelé très faible.

Une balade régénérante pour libérer les tensions, s'emplir de bonnes énergies et réharmoniser le corps et l'esprit.

Rendez-vous au bout de la rue de Chaneaux à Marsat.

BASSIN D'ORAGE DE LA VALLEE DU BEDAT, à SAYAT

Lundi 23 Septembre 2024

14h00-16h00—Circuit au choix de 1.5 km à 3 km, avec ou sans dénivelé.

Un véritable havre de paix pour s'autoriser à prendre soin de soi pour ensuite mieux prendre soin de l'autre. Venez stimuler votre mieux-être !

Rendez-vous au parking à droite, face au bassin, en arrivant par la D2 route de Nohanent.

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.