

SOPHRO-BALADE

Mercredi de 14h à 16h

du 4 mai au 22 juin 2022

Un temps de pause pour se ressourcer dans la nature

Profitez d'une marche douce ponctuée de pratiques de sophrologie favorisant la détente et le mieux être !



Inscription auprès de la Communauté de communes de la Basse-Zorn
03 90 64 25 50 • coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr

Au programme :

- ✓ Découvrir des techniques de respiration et de détente musculaire à mettre en place dans son quotidien
- ✓ Ressentir les bienfaits de la nature et profiter d'un temps de pause ressourçant
- ✓ Échanger autour du mieux-être

Du répit pour les aidants
de la Basse-Zorn



Prévoir un tapis de sol à transporter
RDV sur le parking du Waldeck à Geudertheim