

SORTIE DE REPIT

POUR LES AIDANTS

Sophro-balade aux Pennes-Mirabeau



C'est avec un grand plaisir que nous vous invitons à une **sortie de répit inédite** qui mélange promenade et sophrologie.

Cette sortie se déroulera le

Lundi 25 octobre

De 14h00 à 16h00

**Aux Sources de L'Infernet-
Les Pennes-Mirabeau**

La sophro-balade C'est l'alliance d'une marche en état de pleine conscience et d'exercices de Sophrologie, le tout au milieu de la nature. Elle développe et stimule les sens en pleine conscience des éléments qui nous entourent.

Nadia Belkhir vous proposera des exercices basés sur des techniques de relâchement musculaire, associés à la respiration, de la relaxation sera également au rendez-vous, des visualisations positives à travers un voyage dans un lieu...

A prévoir :

Chaussures, tenues chaudes et confortables, bouteille d'eau pour s'hydrater.

En cas de mauvais temps, la sortie sera reportée.

Inscription :

Les places étant limitées nous vous demandons de vous pré-inscrire le plus tôt possible. Contactez-nous dès à présent au 04.91.70.76.53.ou 06 50 38 52 43.

A la date limite d'inscription (le 13/10/2021) vous serez informé de la validation de votre inscription ou de votre positionnement en liste d'attente.

Coût : 10€/personne :

Si votre participation est confirmée, il vous faudra adresser le règlement par courrier postal à l'adresse suivante : « Association A3, Hôpital Ste Marguerite, 270 Av. de Ste Marguerite, Pavillon 2 – Rdc, 13009 Marseille ».

Accès :

Le lieu de rendez-vous aux Pennes-Mirabeau vous sera communiqué ultérieurement.

Afin que l'accès à cette sortie ne soit pas un frein, l'organisation de co-voiturage ou d'un système de transport collectif pourra être mis en place à votre demande.