

Bol d'Air

Un temps pour soi au bord de l'eau*

Auray

Dimanche 25 septembre 2022
De 10h30 à 16h00



Amis marcheurs,

comme il s'agit d'une journée autour de la marche, pensez à prendre vêtements et chaussures adaptées.

Prévoyez de l'eau et un pic-nic

Sachez que moi et mes copains nous ne sommes pas invités !!



Accepter - Accueillir - Prendre le Temps - Respirer - Se Recentrer - Soi - Se ressourcer

**RDV au parking
du stade du Bono, à côté de la Mairie**

Marche en pleine présence (maximum 5km) - Détente corporelle et mentale, pour un mieux-être et un mieux dormir, par la pratique d'exercices corporels et respiratoires

Coupon-réponse

Par courrier à Echange et Partage Deuil/Deuil-Jeunesse Kergonan 56250 ELVEN
ou Par mail à echangeetpartagedeuil@wanadoo.fr

Nom : Prénom :

Mail :@.....

Numéro de téléphone : Nombre de personnes présentes :

*Sortie disponible uniquement pour les adhérents à jour de leur cotisation et réservé aux adultes.
Dans la limite de 12 personnes maximum.

Merci de nous retourner le coupon-réponse **avant le 23 septembre 2022.**