



RENCONTRE SANTÉ



➤ BALADE SANTE

Mardi

6 octobre 2026



DE 9H00 A 12H00



RDV DEVANT LA MAIRIE

Place de la Mairie
69390 CHARLY



UNE BALADE COHÉRENCE CARDIAQUE POUR :

- Prendre le temps de se reconnecter à la nature lors d'une balade encadrée par un moniteur de la Fédération Française de Randonnée Rhône-Métropole de Lyon.
- Découvrir les bienfaits de la cohérence cardiaque avec une praticienne pour apprendre à mieux gérer son stress, en combinant respiration, activité physique et immersion en pleine nature.
- Partager un moment convivial et accessible à tous, dans le respect du rythme et des capacités de chacun.

INSCRIPTION GRATUITE

➤ Après d'Audrey CHEVALLIER
Tél. 04 72 24 24 58

📍 Nos partenaires



#Rencontresanté