



RENCONTRE SANTÉ



➤ SOPHRO-BALADE

Mardi 16 juin 2026



DE 9H30 A 12H30



RDV DEVANT LA MAIRIE

4 Place de la République
69780 MIONS

📍 **Nos partenaires**



UNE SOPHRO-BALADE POUR :



- **Prendre le temps** de se balader avec un moniteur de la Fédération Française de Randonnée Rhône-Métropole de Lyon (environ 5 km et 50 m de dénivelé)
- **Partager** un moment insolite
- **Découvrir** des exercices de sophrologie ludique et créative guidés par un sophrologue
- **Apprendre** des pratiques simples pour mieux réguler ses émotions

Penser à prendre une tenue confortable, des baskets ou chaussures de marche, de quoi s'hydrater et se protéger du soleil.

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Auprès de Léa DELEFORTRIE, chargée de
Mission Santé Publique

Tél. 04 72 23 26 16



#Rencontresanté