



RENCONTRE SANTÉ



NUTRITION



> BALADE SANTE

Mardi

6 octobre 2026



9H00 – 12H00



RDV DEVANT L'EGLISE

RUE JEAN TISSOT

01700 SAINT-MAURICE-DE-BEYNOST



UNE SOPHRO-BALADE POUR :

- **Prendre le temps** de se balader autrement en nature avec un moniteur de randonnée de la Fédération Française de Randonnée de l'Ain
- **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

INSCRIPTION GRATUITE



Nos partenaires

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE



> Auprès du CCAS

04 78 55 14 08



#Rencontresanté