

Bol d'Air

Un temps pour soi au bord de l'eau* L'étang au Duc

Dimanche 6 octobre 2019
De 10h30 à 16h00

RDV à Ploërmel
26 rue Général Leclerc

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

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 !!



*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 et réservé aux adultes. Dans la limite de 12 personnes maximum.