

MA BULLE BIEN-ETRE

Programme à destination des Proches Aidants

BALADES DOUCES

Sophro'balades

Les Sophro'balades permettent de profiter des bienfaits de la sophrologie et de la marche en extérieur en groupe : se retrouver pour partager des découvertes en plein air, tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

En cas de mauvais temps, un atelier « Sophro Ludique » sera proposé au CLIC.

SOUS LES VIGNES DU CERREY, à RIOM

Lundi 8 Avril 2024

14h00-16h00—Parcours d'environ 3 km, dénivelé faible

Rendez-vous au parking devant le stade Pierre Robin, 23 Rue de Saint-Don à Riom.

LA MOUTADE, commune de Chambaron-sur-Morge

Lundi 29 Avril 2024

14h00-16h00—Parcours d'environ 2.700km, sans dénivelé

Rendez-vous devant l'Eglise de La Moutade.

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.

MA BULLE BIEN-ETRE

Programme à destination des Proches Aidants

BALADES DOUCES

Sophro'balades

Les Sophro'balades permettent de profiter des bienfaits de la sophrologie et de la marche en extérieur en groupe : se retrouver pour partager des découvertes en plein air, tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

En cas de mauvais temps, un atelier « Sophro Ludique » sera proposé au CLIC.

PARC DE CERÉY, à RIOM

Lundi 13 Mai 2024

14h00-16h00—Parcours d'environ 2 km, sans dénivelé

Rendez-vous au parking 35 rue de l'argètière à Riom.

LE PARC DE L'ABBAYE, à MOZAC

Lundi 29 Avril 2024

14h00-16h00—Parcours d'environ 2 km, sans dénivelé

Rendez-vous au parking de la Place du 1er Mai à Mozac.

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.

BALADES DOUCES

Sophro'balades

Les Sophro'balades permettent de profiter des bienfaits de la sophrologie et de la marche en extérieur en groupe : se retrouver pour partager des découvertes en plein air, tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

En cas de mauvais temps, un atelier « Sophro Ludique » sera proposé au CLIC.

LE VALLON DE MIRABEL, à MARSAT

Judi 13 Juin 2024

14h30-16h30—Parcours d'environ 2 km, dénivelé faible, mi-forêt/mi-vergers.

Rendez-vous au parking de la Mairie de Marsat.

LA COULEE VERTE DE L'AMBENE, à MOZAC

Judi 27 Juin 2024

14h00-16h00—Parcours d'environ 2.500 km, sans dénivelé

Rendez-vous au parking de la Place du 1er Mai à Mozac.

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.

MA BULLE BIEN-ETRE

Programme à destination des Proches Aidants

BALADES DOUCES

Sophro'balades

Les Sophro'balades permettent de profiter des bienfaits de la sophrologie et de la marche en extérieur en groupe : se retrouver pour partager des découvertes en plein air, tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

En cas de mauvais temps, un atelier « Sophro Ludique » sera proposé au CLIC.

SQUARE VIRLOGEUX, PARC DUMOULIN ET MONUMENTS, à RIOM

Lundi 15 Juillet 2024

14h00-16h00—Parcours d'environ 3 km, dénivelé faible.

Rendez-vous devant l'entrée du square Virlogeux, 31 rue Jeanne d'Arc à Riom.

LA FORET DE MARCOIN, à MARSAT

Lundi 9 Septembre 2024

14h00-16h00—Parcours d'environ 2.500 km, dénivelé très faible.

Rendez-vous au bout de la rue de Chaneaux à Marsat.

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.

MA BULLE BIEN-ETRE

Programme à destination des Proches Aidants

BALADES DOUCES

Sophro'balades

Les Sophro'balades permettent de profiter des bienfaits de la sophrologie et de la marche en extérieur en groupe : se retrouver pour partager des découvertes en plein air, tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

En cas de mauvais temps, un atelier « Sophro Ludique » sera proposé au CLIC.

BASSIN D'ORAGE DE LA VALLEE DU BEDAT, à SAYAT

Lundi 23 Septembre 2024

14h00-16h00—Circuit au choix de 1.5 km à 3 km, avec ou sans dénivelé.

Rendez-vous au parking à droite, face au bassin, en arrivant par la D2 route de Nohanent.

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.