



🕒 10h00 à 17h00
📍 Amphithéâtre
d'Opio
Opio

CONFERENCE, CULTURE, EXPOSITION, LOISIRS

Journée Octobre Rose

Journée Bien-être : prévenir la maladie en prenant soin de soi.

 AJOUTER À MON CALENDRIER

Elle se décompose en trois parties :

- › des ateliers collectifs et individuels animés par des thérapeutes spécialisés, tout au long de la journée. (Yoga réflexologie plantaire et faciale – massage aux bols tibétains – Mudra – Lithothérapie – massage crânien – marche nordique – méditation de pleine conscience – zumba – création de bracelet en pierre précieuse) Le QR code sur l'affiche permet de réserver le créneau horaire sur le soin. Les ateliers collectifs sont à 5€ et les ateliers individuels à 10€. De cette manière, tout le monde peut participer s'il le souhaite. Les recettes sont pour Macadames.
- › la partie « soyez co-pilote », avec le 4 x4 du rallye, pendant 20 minutes, la personne va vivre le rôle de co-pilote dans les bois d'Opio. Immersion dans le rallye. Les recettes sont pour Macadames.
- › la partie « No finish Line ». On propose aux personnes de venir marcher, courir en soutien aux personnes malades. Le tarif est de 5€, sans durée, sans distance. Elles auront un rose pour les remarquer dans le parc. L'argent récolté servira entièrement à notre association FEMIN'HYMNE pour offrir une journée à nos adhérentes.



il y aura également un point restauration, toute la journée.

