

Balade Santé



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
NORMANDIE

Activité physique et bien-être : marche
à la découverte de la sophrologie



Le mardi



6 octobre 2026

De 14h à 16h

Pot de convivialité de 16h à 16h30

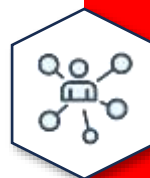


Balade santé ouverte et adaptée à tous, organisée en partenariat avec le CLIC du Cotentin, l'association « Vivre Son Deuil » et la Communauté d'agglomération du Cotentin.



MARTINVEST

Départ : Salle Saint Sébastien
2 Impasse des Perrelles,
50690 MARTINVEST



Animée par une **sophrologue** et encadrée par des professionnels de la **prévention** et un **éducateur APA**.



Ponctué de pauses bien-être permettant de découvrir la sophrologie et des échanges autour de l'activité physique.

GRATUIT

OUVERT A TOUS
Sur inscription

Contact et inscription Via le QRcode :



En cas de difficulté, vous pouvez nous joindre par téléphone : **06.07.97.01.75**

Nous invitons chaque participant à se munir d'un **sac à dos léger** composé :

- d'une **bouteille d'eau**,
- d'une **casquette** ou un **chapeau**,
- de vêtements et **chaussures confortables** et adaptés à la météo

