



ACTIVITÉ PHYSIQUE



➤ **BALADE SOPHROLOGIE**

Lundi 5 octobre 2026

GRATUIT SUR INSCRIPTION

Pour vous et vos proches

➤ **Balade de 10h à 12h**

➤ **Rivesaltes**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

 **Partenaire**



Stress, fatigue, surmenage... à tout âge, il est essentiel d'apprendre à faire une pause. Cette balade sophrologie, accessible à tous et intergénérationnelle, offre un moment de détente dans un cadre bienveillant.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Participez gratuitement à **une balade sophrologie pour tous, en pleine nature**, guidée par une sophrologue.

AU PROGRAMME :

Profitez d'une **relaxation guidée** pour vous recentrer et entrer en douceur dans la marche.

- **Découvrez la sophrologie** : respiration, relaxation, pleine conscience... Un véritable voyage intérieur pour se recentrer, libérer les tensions, et accueillir l'instant présent avec plus de sérénité.
- **Apprenez des techniques simples et efficaces** pour retrouver l'équilibre chaque jour, renforcer votre énergie positive et cultiver une présence à soi, en harmonie avec la nature.
- **Bénéficiez d'outils concrets à utiliser au quotidien** pour mieux gérer le stress, retrouver le calme intérieur et améliorer votre bien-être physique et mental.

Prévoir des chaussures adaptées, une bouteille d'eau et une serviette pour s'asseoir.

GRATUIT SUR INSCRIPTION

06 11 23 84 47

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr