

RENCONTRE SANTÉ



ACTIVITÉ PHYSIQUE



➤ BALADE SOPHROLOGIE

Mercredi 21 octobre 2026

GRATUIT SUR INSCRIPTION

Pour vous et vos proches

➤ Balade de 10h à 12h

➤ Forêt de Bouconne

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

 **Partenaire**



Stress, fatigue, surmenage... à tout âge, il est essentiel d'apprendre à faire une pause. La balade sophrologie est idéale pour cela, car elle offre un moment de détente dans un cadre bienveillant.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Participez gratuitement à **une balade sophrologie 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.

Prendre des chaussures confortables et une tenue adaptée à la météo, ainsi qu'une bouteille d'eau.

GRATUIT SUR INSCRIPTION

06 30 54 91 87 (CLS Grand Ouest Toulousain)

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr