

Marche et bien-être

.. Rebondir ensemble ..

Venez marcher avec nous

et découvrez les bienfaits d'un soutien collectif
et d'une nature apaisante.



Une offre destinée aux personnes de **plus de 60 ans** qui souhaitent améliorer leur bien-être à travers des promenades en pleine nature.



En marchant calmement, vous pourrez partager vos émotions et expériences de vie tout en bénéficiant de l'accompagnement d'une **psychologue** et d'une **ergothérapeute**.



Les itinéraires seront **variés** et les **points de rendez-vous** seront différents.



*Marcher, partager,
se ressourcer ensemble !* 



Les dates



De 13h30 à 15h30



Jeudi 12 novembre 2026



Jeudi 10 décembre 2026



Jeudi 14 janvier 2027



Jeudi 11 février 2027



Jeudi 11 mars 2027



Jeudi 8 avril 2027



Jeudi 13 mai 2027



Jeudi 10 juin 2027



Réservations

Laurence Lemauvais
(psychologue)



0479/81.44.88

Résoie
Réseau de Santé Mentale de l'Est francophone

Lucie Jamar
(ergothérapeute)



0473/52.02.11



Une participation de 2,50 €
sera demandée.