

## **Balade au fil des mots**

[Ville de Janzé](#)

### **Vous souhaitez découvrir des pratiques simples pour prendre soin de votre bien-être et de votre santé mentale ?**

Une journée ouverte à toutes et tous est organisée le jeudi 3 juillet à Marcillé-Robert, placée sous le signe de la détente et de l'échange.

#### **Au programme :**

- En matinée, deux activités sportives pour expérimenter les bienfaits du mouvement : Une séance de boxe pour se défouler, suivie d'une initiation au yoga pour se recentrer.
- Un repas collectif offert, l'occasion de partager un moment convivial.
- L'après-midi sera dédié à des échanges autour du bien-être mental, à la découverte de structures ressources et à des temps d'information.

#### **Gratuit**

**Inscription jusqu'au 27 juin.**

### **Inscriptions**

Missions Locale : 02 99 75 18 07

Fanny Crocq : 06 31 10 34 61

rgba(255,255,255,1)