



**Le bien-être
est à portée de pieds !**



**Se ressourcer
pas après pas**

PROGRAMME - ÉVÉNEMENT GRATUIT

**À partir du 13 mars, participez
aux « marches en pleine conscience »**

8 parcours de marche accessibles jalonnés de temps ludiques, énergétiques, relaxants et sensoriels animés par Sabrina THUILLIER, sophrologue et Lucie KWIATKOWSKI, thérapeute artistique pour retrouver le chemin vers le bien-être !

Pour les parents, futurs-parents, grands-parents et professionnels de la petite enfance.

**Choisissez votre ou vos parcours et
Inscrivez-vous aux « marches en pleine
conscience » de la MIPPS.**

Inscriptions auprès de la Maison Intercommunale de
Prévention et Promotion de la santé du SIVOM de la
Communauté du Bruaysis :

 **03 68 89 04 35**  **mipps@bruaysis.fr**



Du 13 Mars au 12 Juin

Les marches en pleine conscience

Découvrez le programme « pas à pas »

Marche Relaxation Nature Lâcher prise Energie Sylvothérapie Eveil des sens Ludique

8 parcours de marche accessibles à tous !

Du 13 mars au 12 juin, choisissez la ou les dates des « marches en pleine conscience » auxquelles vous souhaitez vous inscrire.

2 types de parcours : avec ou sans enfants



parcours famille

parents, grands-parents, professionnels de la petite enfance accompagnés d'un ou des enfants en poussette



parcours réservé aux adultes

parents, grands-parents, professionnels de la petite enfance
Parcours non adapté aux enfants qui marchent. Bébé en poussette acceptés.



Mercredi 13 Mars

9h - 12h  Terril d'Haillicourt



Mercredi 27 Mars

9h - 12h  Parc départemental d'Olhain
Rendez-vous Parking Bellevue



Mercredi 03 Avril

9h - 12h  Parc de la fossette à Barlin



Mercredi 10 Avril

9h - 12h  Bois de St Pierre à Auchel



Mercredi 17 Avril

9h - 12h  Parc de la Biette à Divion



Mercredi 15 Mai

9h - 12h  Parcours des planches de Eden62
face au lac de Beugin



Mercredi 29 Mai

9h - 12h  Parc Calonnix de Calonne-Ricouart



Mercredi 12 Juin

horaires à définir  Journée mieux-être et zénitude
à définir  Jardin de la méditation de Saint-Venant

