

Octobre Rose & Movember

3^{ème} édition

"Pour un autre regard"

Tous unis pour la santé physique et mentale

Lundi 17 novembre
dès 17h au Polyèdre

GRATUIT



*Octobre Rose
& Movember*

s'unissent pour **CHANGER
LE REGARD** : prenons soin
ensemble de notre santé,
du corps à l'esprit,
SANS TABOU.



Découvrez
le *programme*

Programme de la soirée du 17 novembre

17h – 19h30 Stands d'infos & buste d'autopalpation

17h – 18h Pilates rose *avec Maud Coustel*, **PLACES LIMITÉES**

17h – 18h30 Massage traditionnel chinois « tuina », *avec Mélanie De Sa*, séance individuelle de 15 min, **PLACES LIMITÉES sur inscription**

17h – 18h30 Atelier sur le thème de l'image de soi *avec Annaïg Ruban* de Look at you, 2 ateliers collectifs de 45 min, **PLACES LIMITÉES**

17h30 – 18h30 Art thérapie autour des arts plastiques *avec Lucie Landron*, **PLACES LIMITÉES**

17h30 – 19h15 Les bains sonores : ambiance musicale *avec Laurent Kraif* et ses instruments des quatre coins du monde

18h30 Vernissage de l'exposition « Pour un autre regard » autour d'un buffet *avec nos adhérents et partenaires*

19h30 Spectacle « Drôles de regards » *par Caroline Grosselin* de la Cie l'Oiseau Blanc : « Carmène, un personnage tendre, drôle et décapant nous fait part de réflexions très intimes. Elle nous tend ainsi naïvement un miroir. »

Vous voulez réserver votre place pour un atelier ?

Contactez-nous au 04 50 69 69 93 ou envoyez un SMS au 07 49 34 51 62

Cela peut aussi vous intéresser...

Mardi 21 octobre : « Marche urbaine », RDV à 17h30 au Polyèdre - Gratuit

Jeudi 13 novembre : « Conférence Movember », de 12h à 13h au Polyèdre - Gratuit

