

#MoisSanTabac

ATELIER
activités physiques
(fitness, tai chi, danse ...)

ANIMATIONS
et multiples surprises !

ESPACE
bien-être
(massage assis, réflexologie)

ATELIER
gestion du stress
(yoga, sophrologie,
yoga du rire ...)

CONSULTATIONS
d'aide à l'arrêt du tabac

ATELIER
nutrition
(conseils diététiques,
dégustation ...)

Village de prévention

Samedi 20 octobre 2018

10:00 - 18:30

Dalle du Colombier à RENNES

GRATUIT et ouvert à tous. Venez nombreux !



Consultations d'aide à l'arrêt du tabac

En continu de 10h30 à 18h30.

Atelier gestion du stress*

10h30 - 11h30 : Yoga

11h30 - 12h30 : Yoga

13h30 - 14h30 : Sophrologie

14h30 - 15h30 : Sophrologie

15h30 - 16h30 : Yoga du rire

16h30 - 17h30 : Sophrologie

17h30 - 18h30 : Sophrologie

** Le nombre de places disponibles est limité. Afin de permettre une bonne organisation et pour pouvoir commencer les séances à l'heure, nous vous conseillons de venir au moins 10 minutes en avance.*

Espace bien-être

De 14h30 à 18h30 :
massage assis et réflexologie
des mains

Atelier activités physiques*

11h30 - 12h30 : Fitness

14h00 - 15h00 : Tai chi

15h00 - 16h00 : Tai chi

16h00 - 17h30 : Tango

17h30 - 18h30 : Danse africaine

** Le nombre de places disponibles est limité. Afin de permettre une bonne organisation et pour pouvoir commencer les séances à l'heure, nous vous conseillons de venir au moins 10 minutes en avance.*

Espace nutrition

De 10h30 à 18h30 :
animations et dégustations, conseils
diététiques, vélo blender (pédaler pour
réaliser son propre smoothie bio) ...

