

DÉCOUVREZ LES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

# FABRIKTASANTÉ

À PITHIVIERS DE MARS À JUIN 2024

VOUS VIVEZ AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE ?

Prenez un moment pour vous en profitant de notre accompagnement santé/bien-être.  
A travers des ateliers collectifs, bénéficiez d'un moment de partage avec des professionnels qualifiés.



**ACTIVITE PHYSIQUE**  
DU 15 AVRIL  
AU 17 JUIN

## GYM OXYGENE

8 séances, les lundis de 17h30 à 18h30,  
animées par Camille ISNARD :  
Enseignante en Activité Physique  
Adaptée.

Lieu : Parc de Bellecour  
Avenue de Bellecour  
45300 Pithiviers



**ACTIVITE PHYSIQUE**  
DU 14 MARS  
AU 18 AVRIL

## YOGA THERAPIE

6 séances, les jeudis de 17h30 à 18h30,  
animées par Cécile FABIE :  
Yoga thérapeute.

Lieu : Salle de musique de la salle des fêtes  
Place chantoiseau, rue des Rouloirs  
45300 Pithiviers

## VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE !

Contactez le : 06 29 21 88 90  
ou : [fabrikta\\_sante@gmail.com](mailto:fabrikta_sante@gmail.com)  
Tarif adhésion Fabrikta Santé : 25€

## POUR PLUS D'INFOS :

Rendez-vous sur :  
[fabrikta\\_sante.fr](http://fabrikta_sante.fr)





## ACTIVITE PHYSIQUE

GYM OXYGENE

Rejoignez l'atelier Gym Oxygène pour engager, fortifier et étirer l'ensemble de votre corps.

Explorez des activités telles que le Bungy Pump et la Marche Nordique, combinées à des séances plus classiques de renforcement musculaire et de cardio-training en extérieur !



## ACTIVITE PHYSIQUE

YOGA THERAPIE

La Yoga Thérapie vous accompagne vers un mieux-être global. Elle permet de développer des ressentis physiques agréables grâce aux postures, à la respiration et à la relaxation. Elle permet de vous libérer des tensions accumulées dans le corps et de la charge émotionnelle qui peut y être liée.

Je vous invite à venir mobiliser votre corps en douceur, pour permettre à vos émotions de circuler plus librement et dans le même temps de développer des pensées plus sereines.