

RENCONTRE SANTÉ

# Balade santé *insolite*



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



**Vendredi 24 mai**  
**De 10h à 12h**



**NOTRE-DAME D'AY**

50 Allée de la Chapelle,  
07290 SAINT-ROMAIN-D'AY



## Sophro-balade en forêt

Un temps entre parenthèse éloigné  
des contraintes quotidiennes pour :

- une immersion en pleine nature
- renforcer la conscience de soi
- vivre une expérience inédite
- découvrir des techniques favorisant le mieux-être

**GRATUIT**

Inscription obligatoire

[a.plenet@mfarafra.fr](mailto:a.plenet@mfarafra.fr)

06 34 45 52 31

**OUVERT A TOUS**



**#Rencontresanté**



Précision lieu de RDV par mail  
Circuit 3 à 5 km