

### BALADES DOUCES

#### Sophro'balades

Les Sophro'balades permettent de profiter des bienfaits de la sophrologie et de la marche en extérieur en groupe : se retrouver pour partager des découvertes en plein air, tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

**En cas de mauvais temps, un atelier « Sophro Ludique » sera proposé au CLIC.**

Dates et horaires	Points de rendez-vous
Lundi 25 Mars 2024 14h00-16h00	<b>CELLULE, COMMUNE de CHAMBARON SUR MORGE</b> Circuit sans dénivelé (environ 2kms 600) au soleil. <b>Point de rendez-vous :</b> Devant le tennis club de Cellule, 7 allée des sports. Vous pouvez vous garer devant les tennis, 7 allée des sports. Ou sur l'air de covoiturage, au 28 de la D17, premier parking à droite après le panneau d'entrée du village « Cellule » en venant de la RN9. Dans ce cas là, vous traversez la passerelle en fer au fond à gauche du parking. De l'autre côté du ruisseau, vous tournez à droite, vous marchez quelques mètres et vous arrivez devant les tennis. Point google de l'air de covoiturage : <a href="https://maps.app.goo.gl/PziyqNN73oQX4Xtm9?g_st=im">https://maps.app.goo.gl/PziyqNN73oQX4Xtm9?g_st=im</a>

### PARTICIPATION GRATUITE

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.

### BALADES DOUCES

#### Sophro'balades

Les Sophro'balades permettent de profiter des bienfaits de la sophrologie et de la marche en extérieur en groupe : se retrouver pour partager des découvertes en plein air, tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

**En cas de mauvais temps, un atelier « Sophro Ludique » sera proposé au CLIC.**

Dates et horaires	Points de rendez-vous
Lundi 8 Avril 2024 14h00-16h00	<b>SOUS LES VIGNES, CERÉY À RIOM</b> Parcours avec très peu de dénivelé (environ 3 km), au soleil. <b>Point de rendez-vous :</b> Parking juste devant le stade Pierre Robin, 23 rue de Saint-Don à Riom.
Lundi 29 Avril 2024 14h00-16h00	<b>LA MOUTADE, COMMUNE de CHAMBARON SUR MORGE</b> Parcours sans dénivelé (environ 2km 700) au soleil. <b>Point de rendez-vous :</b> Devant l'église de La Moutade. Il ya des places de parking autour.

### PARTICIPATION GRATUITE

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.

### BALADES DOUCES

#### Sophro'balades

Les Sophro'balades permettent de profiter des bienfaits de la sophrologie et de la marche en extérieur en groupe : se retrouver pour partager des découvertes en plein air, tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

**En cas de mauvais temps, un atelier « Sophro Ludique » sera proposé au CLIC.**

Dates et horaires	Points de rendez-vous
Lundi 13 Mai 2024 14h00-16h00	<b>Parc de Cerey à RIOM</b> Parcours sans dénivelé (environ 2km), plutôt au soleil. <b>Point de rendez-vous :</b> Parking 35 rue de l'argentière à Riom. Point google : <a href="https://maps.app.goo.gl/cVtxjNgzeGViY6Ga8?g_st=im">https://maps.app.goo.gl/cVtxjNgzeGViY6Ga8?g_st=im</a>
Lundi 27 Mai 2024 14h00-16h00	<b>Parc de l'Abbaye de MOZAC</b> Parcours sans dénivelé (environ 2 km), moitié à l'ombre, moitié au soleil. <b>Point de rendez-vous :</b> Parking sur la place du 1er Mai à Mozac.

### PARTICIPATION GRATUITE

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.

### BALADES DOUCES

#### Sophro'balades

Les Sophro'balades permettent de profiter des bienfaits de la sophrologie et de la marche en extérieur en groupe : se retrouver pour partager des découvertes en plein air, tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

**En cas de mauvais temps, un atelier « Sophro Ludique » sera proposé au CLIC.**

Dates et horaires	Points de rendez-vous
Jeudi 13/06/2024 14h30-16h30	<b>LE VALLON DE MIRABEL, MARSAT</b> Un circuit avec un peu de dénivelé en partie en forêt et dans les vergers puis autour des incontournables du village de Marsat (environ 2,3 kms). <b>Point de rendez-vous : Parking de la Mairie de Marsat.</b>
Jeudi 27/06/2024 14h30-16h30	<b>LA COULEE VERTE DE L'AMBENE, MOZAC</b> Parcours sans dénivelé, ombragé (environ 2kms 500). <b>Point de rendez-vous : Parking sur la place du 1er mai à Mozac.</b>

### PARTICIPATION GRATUITE

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.

### BALADES DOUCES

#### Sophro'balades

Les Sophro'balades permettent de profiter des bienfaits de la sophrologie et de la marche en extérieur en groupe : se retrouver pour partager des découvertes en plein air, tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

**En cas de mauvais temps, un atelier « Sophro Ludique » sera proposé au CLIC.**

Dates et horaires	Points de rendez-vous
Lundi 15/07/2024 14h00-16h00	<b>Square Virlogeux, Parc Dumoulin et les monuments incontournables de RIOM</b> Développer un regard neuf sur son environnement proche : parcours avec un peu de dénivelé (environ 3 kms). <b>Point de rendez-vous :</b> Devant l'Arc de Triomphe (devant l'entrée du square Virlogeux) 31 rue Jeanne d'Arc à Riom. Il ya des places de parking gratuites dans cette rue.

### PARTICIPATION GRATUITE

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.

### BALADES DOUCES

#### Sophro'balades

Les Sophro'balades permettent de profiter des bienfaits de la sophrologie et de la marche en extérieur en groupe : se retrouver pour partager des découvertes en plein air, tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

**En cas de mauvais temps, un atelier « Sophro Ludique » sera proposé au CLIC.**

Dates et horaires	Points de rendez-vous
Lundi 09/09/2024 14h00-16h00	<b>LA FORET DE MARCOIN, MARSAT</b> Parcours ombragé avec très très peu de dénivelé (environ 2 kms 500). <b>Point de rendez-vous :</b> Au bout de la rue de Chaneaux à Marsat. Se garer le long des maisons à hauteur du 21 rue de Chaneaux. Possibilité également de se garer sur le parking de la mairie de Marsat et de faire le bout de chemin en covoiturage.

### PARTICIPATION GRATUITE

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.

### BALADES DOUCES

#### Sophro'balades

Les Sophro'balades permettent de profiter des bienfaits de la sophrologie et de la marche en extérieur en groupe : se retrouver pour partager des découvertes en plein air, tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

**En cas de mauvais temps, un atelier « Sophro Ludique » sera proposé au CLIC.**

Dates et horaires	Points de rendez-vous
Lundi 23/09/2024 14h00-16h00	<b>BASSIN D'ORAGE DE LA VALLEE DU BEDAT, COMMUNE de SAYAT</b> Deux propositions : Un circuit sans dénivelé autour du bassin (environ 1,5 kms) Un circuit avec du dénivelé (environ 3 km) Ces 2 circuits sont en partie au soleil et en partie à l'ombre. <b>Point de rendez-vous</b> : Premier parking à droite, face au bassin, en arrivant par la D2 route de Nohanent, Point google : <a href="https://maps.app.goo.gl/4zr2TyPQMP1S1g5V7?g_st=im">https://maps.app.goo.gl/4zr2TyPQMP1S1g5V7?g_st=im</a>

### PARTICIPATION GRATUITE

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.