



MA BULLE BIEN-ETRE

Programme à destination des 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 25 Mars 2024 14h00-16h00	CELLULE, COMMUNE de CHAMBARON SUR MORGE Circuit sans dénivelé (environ 2kms 600) au soleil. Point de rendez-vous : 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 : https://maps.app.goo.gl/PziyqNN73oQX4Xtm9?g_st=im

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	SOUS LES VIGNES, CERREY à RIOM Parcours avec très peu de dénivelé (environ 3 km), au soleil. Point de rendez-vous : Parking juste devant le stade Pierre Robin, 23 rue de Saint-Don à Riom.
Lundi 29 Avril 2024 14h00-16h00	LA MOUTADE, COMMUNE de CHAMBARON SUR MORGE Parcours sans dénivelé (environ 2km 700) au soleil. Point de rendez-vous : 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.



MA BULLE BIEN-ETRE

Programme à destination des 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	Parc de Cerey à RIOM Parcours sans dénivelé (environ 2km), plutôt au soleil. Point de rendez-vous : Parking 35 rue de l'argentière à Riom. Point google : https://maps.app.goo.gl/cVtxjNgzeGViY6Ga8?g_st=im
Lundi 27 Mai 2024 14h00-16h00	Parc de l'Abbaye de MOZAC Parcours sans dénivelé (environ 2 km), moitié à l'ombre, moitié au soleil. Point de rendez-vous : 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 avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.





MA BULLE BIEN-ETRE

Programme à destination des 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	LE VALLON DE MIRABEL, MARSAT 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). Point de rendez-vous : Parking de la Mairie de Marsat.
Jeudi 27/06/2024 14h30-16h30	LA COULEE VERTE DE L'AMBENE, MOZAC Parcours sans dénivelé, ombragé (environ 2kms 500). Point de rendez-vous : 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 avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.





MA BULLE BIEN-ETRE

Programme à destination des 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	Square Virlogeux, Parc Dumoulin et les monuments incontournables de RIOM Développer un regard neuf sur son environnement proche : parcours avec un peu de dénivelé (environ 3 kms). Point de rendez-vous : 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.





MA BULLE BIEN-ETRE

Programme à destination des 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	LA FORET DE MARCOIN, MARSAT Parcours ombragé avec très très peu de dénivelé (environ 2 kms 500). Point de rendez-vous : 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 avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.





MA BULLE BIEN-ETRE

Programme à destination des 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	BASSIN D'ORAGE DE LA VALLEE DU BEDAT, COMMUNE de SAYAT 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. Point de rendez-vous : Premier parking à droite, face au bassin, en arrivant par la D2 route de Nohanent, Point google : https://maps.app.goo.gl/4zr2TyPQMP1S1g5V7?g_st=im

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.



