

Bien Vieillir au jardin

Des ateliers gratuits
sur inscription

Les rendez-vous de mars à juin 2024

MARS

Vendredi 22	14h	Atelier échauffement et prévention douleur + jardinage	Jardin d'Edern - Keredern
Mardi 26	14h	Atelier échauffement et prévention douleur + jardinage	Le p'tit Jardin de Kerourien

AVRIL

Jeudi 4	14h	Atelier échauffement et prévention douleur + jardinage	Jardin de Provence - Bellevue
Lundi 22	14h	Balade et Sophrologie	Ferme Quélibelle - Quéliverzan
Mercredi 24	14h	Sophrologie en posture assise	Ponta-jardine - Pontanézen

MAI

Lundi 13	14h	Atelier échauffement et prévention douleur + jardinage	Ferme Quélibelle - Quéliverzan
à définir	14h	Atelier sensoriel	Jardin Haut Perché - Pen ar Créac'h
Lundi 20	14h	Balade et Sophrologie	Jardin d'Armagnac - Bellevue
	15h30	Yoga adapté au jardin	

JUIN

Lundi 3	14h	Atelier Chi Gong	Ferme Quélibelle - Quéliverzan
Jeudi 6	14h	Sophrologie en posture assise	Jardin d'Armagnac - Bellevue
Jeudi 13	14h	Atelier échauffement et prévention douleur + jardinage	Le jardin bleu - Kerangoff
Mercredi 19	14h	Atelier sensoriel	Jardin Les Yannick aux Champs - Recouvrance

Infos, inscription :

Vert le jardin

02 98 46 06 92

bretagne@vertlejardin.fr



Brest
MÉTROPOLE & VILLE

Carsat Bretagne
Retraite & Santé au travail



Vert le Jardin