



1) Action massage assis



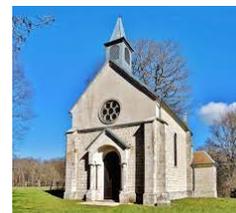
Au bénéfice des personnes de plus 60 ans

Action mise en place dans le cadre de la Conférence des financeurs, afin de favoriser l'autonomie des personnes de plus de 60 ans.

- **vendredi 4 mars** 9h-12h / 14h-17h : **MONTFAUCON**
- **vendredi 11 et 25 mars** 9h-12h : **MORRE**

2) Marche active : à la découverte de la chapelle St-Maximin

Pour cette 6^{ème} marche active, je vous propose de découvrir le belvédère du Gratteris, les dolmens de Foucherans ainsi que la chapelle Saint-Maximin.



Date : samedi 12 mars 2022, 9h30

Durée : 1h15/1h30 environ

Difficulté : facile (Dénivelé : +50m),

Tarif : 5 €/pers

Inscriptions et renseignements : auprès de Cyril (06.33.23.21.95)

Et si vous n'êtes pas disponible à cette date, notez d'ores et déjà la **prochaine marche active prévue le samedi 9 avril.**

3) Soirée pleine lune



Venez vivre une soirée exceptionnelle et « sensorielle » !!

Marche au clair de lune, méditation, pleine conscience, bien-être, dégustation, ...

Bref, une soirée unique : **Vendredi 18 mars**

4) Massage de printemps = massage revitalisant !

Retrouvez votre vraie nature. Sortez de votre hibernation, dites « au revoir l'hiver ; bonjour le printemps !! » et retrouvez toute votre **énergie**, votre **vitalité** et votre **dynamisme**.

C'est le mois de mass', alors appelez Vis Happy pour programmer le massage de votre choix !!

