

Pourquoi participer ?

Pour découvrir de nouvelles activités pratiques, pour améliorer ton bien-être, gagner en confiance, estime de soi, réduire le stress, retrouver sérénité et du plaisir en mangeant, pour échanger avec des professionnels dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Quand ?

**Mercredi 9 octobre 2024**

Programme spécial jeunesse (15-25 ans) - à choix

**14h-16h : Atelier d'Improvisation Théâtrale**

**14h-15h : Atelier Artistique ou Atelier Boxe thaïlandaise**

**15h-16h : Atelier Mindfulness ou Atelier Boxe thaïlandaise**

**16h-16h30 : Pause gourmande**

Où?

**Champ Ravy, 58 Chemin de la Mère-Voie**

Programme tout public - à choix

**18h30-19h30 : Atelier Nutrition ou Atelier Mindfulness**

**19h30-20h30 : Apéro sain et gourmand**

Où?

**Salle Communale, 5 Route des Chevaliers-de-Malte**



### Inscriptions et détails

Gratuit, sur inscription auprès de la Commune de Plan-les-Ouates  
au **022 884 69 60** ou par WhatsApp au **079 682 51 97** ou plateforme  
d'inscription (sous réserve des places disponibles).

Dernier délai pour les inscriptions: le vendredi 27 septembre 2024.

