

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.

