

METS DU SOLEIL DANS TA VIE!

OÙ : Club du Bel Âge de Caraquet
11 mai 2019 de 10 h à 15 h 15.

Le soleil est le symbole du Soi qui s'exprime à l'extérieur.

Line Landry, animatrice

9 h 30	Inscription	
10 h	Mot de bienvenue – Mireille Savoie Déroulement de la journée – Lucienne Cormier	
10 h 15	Faites plus de temps pour vous-même... T'nez vos amarres de casque, Annette arrive!	Annette Comeau
11 h 30	Bougez aux rythmes des sons! Musique et Mouvements «Neurobiques» encouragent la mise en forme!	Marie-Josée Roussel
12 h	Dîner...	
13 h	Faites plus de temps pour vous-même... <i>suite.</i> Établir vos limites et Apprendre l'art de dire « NON » gentiment.	Martine Haché
14 h 15	Pause santé	
14 h 30	Les bienfaits du bain de forêt. Lise Godbout Rioux	BONNE FÊTE DES MÈRES!
15 h	Mot de la fin et remerciements. Mireille Savoie	
Merci pour la belle journée... 		