

Estivales de Juillet à l'ORB

Gratuit sans inscription 2^{ème} étage

Mardi 2, 9, 16, 23 juillet avec Jacques :

Gym Taoïste : 10h
Tai-Chi/Qi Gong : 11h

Mercredi 3, 10, 17, 24 juillet avec Marie-Estelle :

Stretching : 9h
Chair Stretching : 10h
Gym : 11h

Sophrologie de 10h à 11h30 avec Sophie :

Jeudi 4 juillet : Apprendre les gestes de détente, s'initier à la cohérence cardiaque

Jeudi 11 juillet : Savoir récupérer en énergie, s'initier à la micro sieste

Jeudi 18 juillet : Renforcer ses capacités à prendre du recul, de la distance et à lâcher prise

Jeudi 25 juillet : développer la confiance en soi et en son corps

Les sorties de cet été

Inscriptions les matins de la semaine du lundi 10 juin
(Aucunes réservations par téléphone ou email)

Mardi 16 juillet

Croisière « les sept Iles » + visite du Radôme + restaurant à Pleumeur Bodou
Tarif 75 € - 21 € - l'adhésion départ parking de Coubertin

Mercredi 21 août

Visite d'un enclos paroissial + croisière « Rade de Brest » + restaurant à Brest

Tarif 75 € - 21 € l'adhésion - départ parking de Coubertin