



27[→] 30
MAI MAI

SENIORS

Bien-être

Animation culture/loisirs pour les + de 55 ans

Réservation au 02 32 81 50 87

DÉTENTE

MASSAGE ASSIS

Une professionnelle vous proposera de découvrir durant 20 min cette technique de massage (habillé) en appui ventral sur un support.

Lundi 27 mai – 8 € RDV au CCAS à 14 h

CONNEXION À LA NATURE

SYLVOTHÉRAPIE à Grand-Quevilly

Bettina Lanchais, sylvothérapeute, vous emmènera dans un bain de nature guidé, un moment d'évasion en pleine nature pour se ressourcer et se détendre, en se reconnectant à la vie en soi et autour de soi.

Judi 30 mai – 12 € (métro)

RDV à la station Georges Braque à 14 h