



**Samedi 20 juin**  
*A 10h30*

---

*Découvrez une activité alliant mouvements doux, respiration profonde et concentration. Cette séance, animée par l'association Mouvement de Vie, vous aidera à relâcher votre stress, améliorer votre concentration, retrouver confiance en vous et soulager les tensions du corps. Un moment de calme et de lâcher-prise en pleine nature !*

- Sur réservation
- 6€ par personne
- Durée : 1h
- De 9 à 99 ans !
- Repli sous préau en cas de pluie.

---

*Infos et réservation :*  
04 74 04 70 85  
[maisondelarandonnee.fr](http://maisondelarandonnee.fr)



# QI GONG EN PLEINE NATURE

**Une parenthèse détente et  
vitalité au Col de Crie.**

## COL DE CRIE

Maison de la Randonnée et du Trail