



## PEP'S NANA and CO !

DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023

49 AVENUE LIBERT À DRAVEIL (SNHS)

DE 10H À 17H AU



## UNE JOURNÉE OFFERTE: DÉCOUVERTE DE L'AVIRON ET ATELIERS BIEN-ÊTRE

MATIN : Réveil musculaire avec le Qi  
Gong, sortie découverte sur la seine

MIDI: Partage d'un repas style auberge  
espagnole

APRÈS-MIDI : Ateliers bien-être:  
Massages

Alimentation saine et ressourçante

Respiration, Gestion du stress

Yoga du rire

Contacts:

Marie:

06.20.08.75.09

veronique:

06.63.81.03.67

<http://snhs.assoconnect.com>

Pour s'inscrire :

[contact@snhs-aviron.fr](mailto:contact@snhs-aviron.fr)

(nom/prénom participants  
téléphone )

