

COUCY ROSE

OCTOBRE

24 OCTOBRE

CAP SUR LA SANTE ET LE BIEN-ETRE

Venez découvrir de nombreux stands et activités pour préserver et améliorer votre santé au quotidien.

PROGRAMME DES ATELIERS*

- 09H30: Marche organisée par la Jeunesse de Coucy (5 et 11km)
- 10h et 10h30 : Ateliers Yoga par Anne Noizet (prévoir un tapis de gym et une petite couverture)
- 11h à 12h : Ateliers « Do In » par Aurélie Lucas
- 11H: Fit challenge avec Antoine Fallon et son équipe (ateliers santé / beauté)
- 14h à 16h: Ateliers bien être - relaxation -Qi Gong- par Corinne Sailly
- 15h30 à 16h30: Ateliers « Do In » par Aurélie Lucas
- 16h00: Zumba par Judith Cavallier

ET TOUTE LA JOURNEE*

- Initiation au tir à l'arc avec le club de tir à l'arc de Rethel
- Atelier conseils en prothèse capillaire agréée, avec Caract' Hairs coiffure
- Beauté et maquillage, animé par l'institut Aux beaux Ongles& Bien Etre
- Ateliers détente, bien-être et santé : Reikiologie- Relaxologie de Pleine Conscience / Réflexologie plantaire / Assouplissement modelage visage/dos
- Espaces créatif pour les enfants : Dessin, peinture, modelage, création de bijoux fantaisies et présence des jeux en bois pour enfants de Nanteuil
- **Présence de nombreux bénévoles, notamment les résidents du foye de vie d'Acy -romance avec leurs réalisations**

**Inscriptions gratuites sur place –*

Pour toute information, contactez Laurence Potier au 07 78 20 11 78 ou Sandrine Jadot au 06 66 39 05 01

Organisation : Coucy & vous- Jeunesse de Coucy - Club de l'amitié de Coucy