

LE PART'ÂGE

# CONFÉRENCE "TECHNIQUE DE MARCHE ET RESPIRATION"

MARDI 02 JUIN - 14H00 À 16H00



LE PART'ÂGE  
Saint-Just-Malmont



Séniors à partir  
de 55 ans

GRATUIT / INSCRIPTION SUR LE PORTAIL FAMILLES  
06 61 94 25 36 - [lepartage@loire-semene.fr](mailto:lepartage@loire-semene.fr)



Loire  
Semène  
COMMUNAUTÉ  
LE PART'ÂGE

[www.loire-semene.fr](http://www.loire-semene.fr)



LE PART'ÂGE  
Saint-Just-Malmont



Gratuit / Inscription  
en ligne  
06 61 94 25 36  
lepartage@loire-semene.fr



Séniors à partir de  
55 ans

# Conférence "technique de marche et respiration"



**MARDI 02 JUIN**  
**14h00 à 16h00**

Conférence dédiée aux seniors pour découvrir des techniques simples de marche et de respiration favorisant bien-être, équilibre et vitalité.

Grâce à des explications claires et des démonstrations accessibles, apprenez à améliorer votre posture, mieux respirer et adopter une marche plus fluide et sécurisée.

Une initiation pratique pour préserver votre santé, gagner en mobilité et vous déplacer avec plus de confiance et de sérénité.

En partenariat avec l'ARSEPT



Flashez-moi et inscrivez-vous  
via le site portail famille