

Pédalons pour notre santé, pédalez pour déstresser!



Prêts à découvrir des techniques de gestion du stress en sortant des sentiers battus?

Ce programme de vélo de montagne pour débutants vise à vous donner des moyens concrets pour gérer autrement votre stress, améliorer votre confiance en soi et votre santé globale. Animé par Jean-Sébastien Larocque, thérapeute en santé mentale et instructeur de vélo certifié, ce programme inclut :

- Initiation au vélo de montagne et introduction aux techniques de base
- Étirements, techniques de respiration et exercices pleine conscience
- Randonnée dans les sentiers de la forêt pour bénéficier des effets thérapeutiques de la nature
- Techniques amusantes pour gérer le stress

**Endroit : Pavillon Henri Latreille Forêt Larose
(Secteur Ouest, Limoges)**

Date : Les mardis du mois d'octobre (3, 10, 24 et 31)

Heure : 10 h à 11 h 45

Gratuit

Inscription requise. Les places sont limitées.

Exigences et équipements requis

- État de santé propice à la pratique du vélo
- Vélo de montagne en bon état et bien réglé
- Casque de vélo
- Vêtements appropriés pour la saison, la météo et le vélo

* Les participants doivent être âgés de 16 ans ou plus

Information et inscription

Jean-Sébastien Larocque
613 987-2683
J.larocque@cscestrie.on.ca



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie