

“MOOD WALK” Club de marche mensuelle dans sentiers

Programme de l'Association canadienne pour la santé mentale en collaboration avec Sentier récréatif CUPR et Hike Ontario

Marcheurs en bonne forme physique pouvant marcher plusieurs kms:
Vous avez le goût de faire un peu d'exercice?
Joignez-vous à notre équipe!

Où? :

- ♦ Mai : Parc voyageur
- ♦ Juin: sentiers à Plantagenet
- ♦ Juillet: piste cyclable à Carillon
- ♦ Août: St-Eugene
- ♦ Septembre: Forêt Larose (Bourget)
- ♦ Octobre: Mont Rigaud (festival des couleurs)

Le transport sera fourni pour chaque marche.
Bouteille d'eau et collations seront distribuées.
Apporter un diner léger.



Les bienfaits de “Mood walk”:

- ♦ Connecter avec la nature
- ♦ Diminution du stress
- ♦ Augmentation de l'énergie physique
- ♦ Brise l'isolation
- ♦ Favorise la santé mentale et physique

“Mood Walk” est une activité en nature qui favorise l'intégration et l'entraide entre participants. Ainsi, les sphères sociales et physiques sont en interaction afin d'améliorer les conditions de vies.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec nous au 613 933-5849, ou Danika 613 938-0435, poste 427.



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous