Espoir 35

Services, Logement, Activités

Secrétariat ouvert
du lundi au vendredi :
9h-12h30 / 13h30-17h

Bulletin d'informations

SAMSAH

JUILLET 2025

JOUR FERIE

14 JUILLET: FÊTE NATIONALE ARMISTICE

NOUS VOUS PARLONS D'AMOUR...

Spectacle de théâtre au CHGR

Jeudi 03 juillet 2025

19:00 > 20:30

Centre Hospitalier Guillaume Régnier, Jardin Paumelle, accès rue Moulin de Joué, Rennes

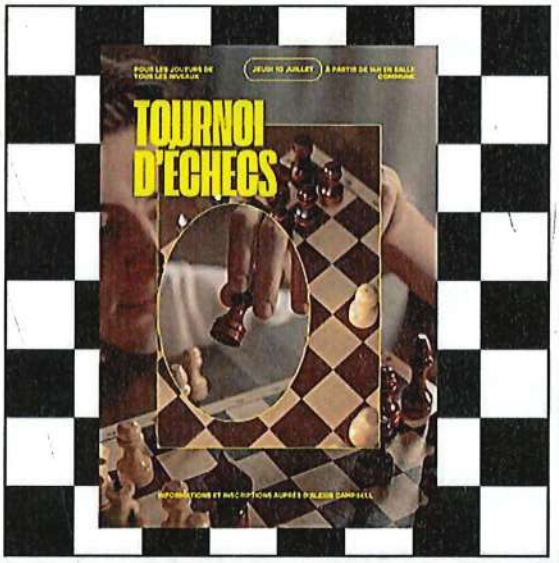
1h30 8€ Tarif plein, 4€ Tarif Sortir ! Bus C4, C6 : arrêt François Château • Bus 67 : arrêt Moulin de Joué • Vélo Star : Plaine de Baud

Au cœur de *Nous vous parlons d'amour...*, il y a 10 personnes que la vie a malmenées et qui construisent ensemble un espace d'apaisement, tissent des liens et nous posent la question de ce qui est nécessaire et essentiel.

INSCRIPTION AVANT LE 30JUIN

AUPRÈS DE CAMILLE ZAID

EN CAS DE FORTES CHALEURS, PENSEZ À VOUS HYDRATER ET RESTEZ AU FRAIS



JEUDI 10 JUILLET

TOURNOI D'ECHECS AU TY KAWA

Atelier Qi Gong

A KERLORSON : mercredi 18 juin, 16 juillet et 13 août

Départ SAVS 13h30, début de l'activité 14h

Au parc de la Touche (SAVS): lundi 28 juillet, 04 août, de 14h à 15h

Le Qi Gong fait partie des trésors de la culture et de la médecine traditionnelle chinoise.

L'objectif est de faire circuler l'énergie dans le corps. Cette pratique aide chacun d'entre nous à entretenir sa santé, sa vitalité et à trouver la détente et le calme intérieur

Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements dynamiques ainsi que des postures statiques, la respiration et la concentration de l'esprit, pour faire circuler l'énergie, assouplir les articulations et le corps.

Le Qi Gong est accessible à tous, à tout âge de la vie. Il n'y a pas de recherche de performance, chacun s'adapte aux exercices selon sa souplesse et ses capacités.

La pratique dure 30 à 40mn et se termine par une méditation guidée

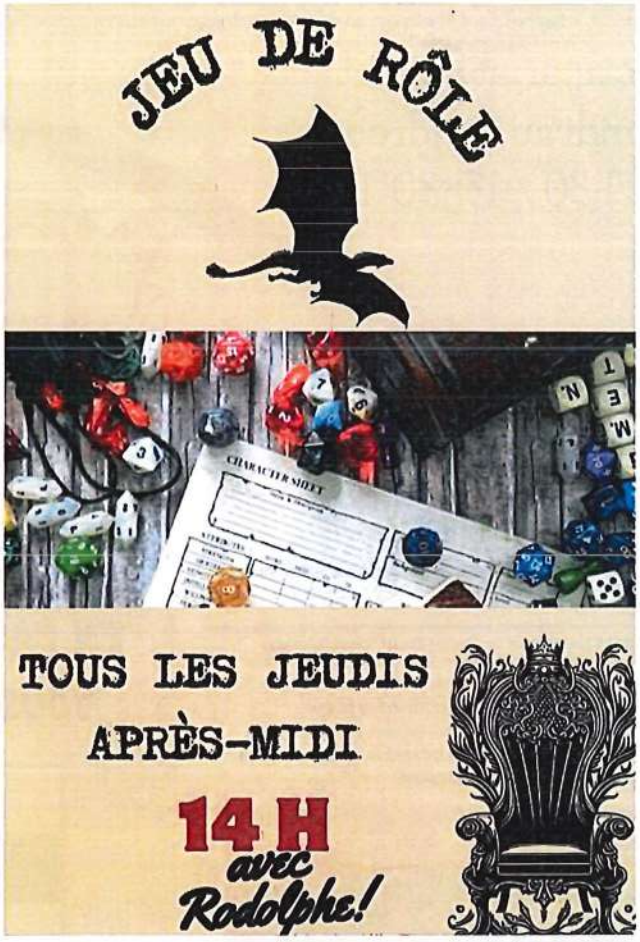
Venir de préférence en tenue de sport, prévoir une bouteille d'eau.

16 JUILLET

VENEZ DÉCOUVRIR L'ATELIER QI GONG

NOUS CONTACTER
02.57.87.29.04
samsah@espoir35.fr

INSCRIPTION AUPRÈS DU SECRÉTARIAT OU DU PROFESSIONNEL RÉFÉRENT



Jardin des Merveilles

ATELIER JARDINAGE A KERLORSON

LE LUNDI 14H30 À 16H

RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC DAMIEN

LE VENDREDI 14H À 15H

LES IMMANQUABLES

LE JEUDI DE 11H À 18H

La Frip'

TY KAWA

MARDI ET JEUDI

14H – 16H