

# Cultivons... notre santé mentale et sociale !

## Visiter le Jardin Zen ERIK BORJA, *autrement*



**Mardi 26 mars  
2024**

**9h30 à 12h30  
ou 13h30 à 16h30**



**Jardin Zen  
ERIK BORJA**

530 Chemin du Jardin Zen  
**26600 Beaumont  
Monteux**



Le **Jardin Zen d'Erik Borja** est un lieu de **détente** et de **bien-être** à ne pas manquer.

**Venez (re)découvrir ce havre de paix et laissez-vous emporter par sa magie.**

Sur place, prenez le temps de vous balader autrement en expérimentant la **sophrologie ludique et créative** avec **Brigitte Blancart** (sophrologue). Accessibles à tous, ces exercices simples et amusants vous permettront de vous **ressourcer**.



**Départs sophro-balades : 10h30 et 15h (durée 1h)**



**Inscription  
gratuite et obligatoire**

*(places limitées, priorité aux personnes de plus de 60 ans)*

**a.plenet@mfar.fr  
06 34 45 52 31**