



Association HOKA HEY

Calendrier Septembre à Décembre 2023

➤ Samedi 16 septembre : Portes ouvertes

Inauguration du centre mieux-être RAYONNE à CEYRAS à partir de 10h

Apéritif et tirage de la tombola à 18h

Bain de Forêt

➤ Dimanche 24 septembre : Bain de forêt

Respirer avec les arbres forêt de l'Escandorgue 10h-12h – 20 €

➤ Dimanche 1^{er} octobre : Bain de forêt

Respirer avec les arbres AGDE – 10h à 12h – 20 €

« Périnée & Mouvement® »

à la Distillerie de Lodève - 9h à 17h – 160 € les 3 jours - Amener son pique-nique

➤ Samedi 23 septembre : journée découverte

➤ Dimanche 8 octobre : journée approfondissement

➤ Samedi 18 novembre : journée approfondissement

Comment allez-vous bien ?

« Ciel mon cerveau »

➤ Samedi 14 octobre à la médiathèque de Lodève

Sensations – perceptions – émotions

- Ateliers et conférences animés par des professionnels
- Exposition peintures, spectacle vivant, chant, bain sonore