

Le Souffle Lozérien



Pour dire **non à la sédentarité**
Pour **bouger ensemble**
Pour **mieux respirer**
Pour garder du **lien social**
Pour **se sentir mieux**
dans son corps et dans sa tête

L'ASSOCIATION
VOUS PROPOSE :

DES SÉANCES D'ACTIVITÉS
PHYSIQUES ADAPTÉES

DES GROUPES DE PAROLE

DES ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE
(Sur le site du SSR d'Antrenas)

MAIS AUSSI : UNE MARCHÉ PAR MOIS

DES SORTIES LUDIQUES

Air+r

« Ensemble,
nous aurons
plus de souffle »

Réseau de santé
des **maladies**
respiratoires chroniques
Est Occitanie

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie