

BRETAGNE AVENTURE - SPORT, SANTE, NATURE

NOVEMBRE 2018

⇒ Afin d'organiser les activités (transport, matériel) inscrivez-vous la veille au plus tard

◆ **Bernard MOULIN** Tel: 06 80 32 10 35

Email: bretagne.aventure@orange.fr

Blog 1: sportezvousbien.canalblog.com

Blog 2: kayakmer.canalblog.com

- Sport-santé-nature:

Le mois de Novembre est depuis quelques années, le **moi(s) sans tabac**, c'est l'occasion pour les fumeurs et autres dépendants de produits toxiques de retrouver la liberté, un nouveau souffle, une nouvelle vie, et de prendre la seule décision qui s'impose: **Demain j'arrête!**

Cette action « **Sans tabac et sans regret!** » est bien entendue ouverte aux non-fumeurs...

➤ DE LA MOTIVATION A L'ACTION : agir ça change tout !

La motivation n'est pas toujours suffisante pour réaliser les changements salutaires et indispensables suite à une prise de conscience de son état de santé. Sans accompagnement, il est difficile, pour une personne seule, de changer son mode de vie, ses habitudes, sa gestuelle.

Les activités sportives modérées et régulières durant un mois ainsi qu'un accompagnement personnalisé permettent de se libérer de la dépendance aux différents produits (tabac, alcool, drogue, etc.) Le fait de remettre son corps «en mouvement» est souvent le déclencheur d'une prise de conscience de son état physique. Les activités sportives permettent de constater ses limites mais aussi d'entrevoir des possibilités souvent inexploitées.

Les activités de plein-air sont de véritables antidotes à la déprime ainsi que des déclencheurs de la résilience après un accident de vie.

S'accepter, se respecter, connaître son potentiel et ses limites permet d'entretenir une complicité bienveillante avec son corps. Cette harmonie permet également d'envisager des activités sportives à son niveau en connaissance de cause, et surtout de considérer son corps comme une source de bien-être.

Le plaisir partagé et la joie d'exister à nouveau, font oublier les courbatures et les efforts consentis, surtout après un sommeil réparateur.

Après l'inscription, le mot « cigarette » sera banni de notre vocabulaire afin de ne retenir que les bien-faits psychologiques et physiques constatés jour après jour.

Une nouvelle image de soi sera alors l'un des signes extérieurs de bien-être retrouvé...

Activités:

- **Marche**, avec ou sans ânes, avec ou sans bâtons
- **Accompagnement en Piscine**

- Tarif:

- **1 mois / 100€ toutes activités comprises, (sauf entrée piscine) l'équivalent à 12 à 14 paquets de cigarettes...**

Programme: Du Vendredi 9 au Dimanche 8 Décembre

En demi journée matin ou après midi - Vendredi, Samedi, Dimanche, Lundi

