



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE  
HAUTS-DE-FRANCE

Pas de Calais  
Le Département

# Ateliers santé



4 février 2022  
24 février 2022  
25 février 2022



À Wimereux, Nesles  
et Saint-Martin  
Boulogne



## AU PROGRAMME :

Atelier cuisine, marche  
santé et sophrologie.

Ces ateliers gratuits seront  
une parenthèse rien que  
pour vous !

Gratuit

Sur inscription au  
07 87 38 16 78



#Rencontresanté



Les partenaires :





# Programme

## ATELIER CUISINE

Vendredi 4 février 2022, de 10h à 12h  
Au Centre social Audrey Bartier, 42 Rue du Baston à  
WIMEREUX (62930).

*Venez cuisiner des recettes du monde simples et faciles à reproduire  
à la maison et repartez avec votre repas à déguster !*



## ATELIER MARCHE SANTÉ

Jeudi 24 février 2022, de 14h à 16h  
Rendez-vous à la Glaisière de Nesles, Rue de la carrière à  
NESLES (62152).

*L'ancienne carrière d'argile de Nesles a été réhabilitée pour vous  
offrir un cadre idyllique de nature, idéal pour se ressourcer et  
découvrir la faune et la flore !*



## ATELIER SOPHROLOGIE

Vendredi 25 février 2022, de 14h30 à 16h30  
Au Centre social Eclaté, Place de l'Orme à SAINT-MARTIN-  
BOULOGNE (62280).

*Plongez au cœur de la détente et de la relaxation grâce à des  
exercices et échanges spécialement préparés pour vous par notre  
sophrologue !*



Chaque atelier est **gratuit** et **limité à 8 personnes**.  
Inscription auprès de Jeanne ROSE au **07 87 38 16 78**