

**AGGLO**  
HÉNIN-CARVIN

**12 09**  
DU JUIL. AU SEPT. 2023

**TERRIL**  **Zen**  
YOGA SOPHROLOGIE STRETCHING QI GONG

**GRATUIT**

INSCRIPTIONS - INFOS [www.agglo-henincarvin.fr](http://www.agglo-henincarvin.fr)

acteur touristique

 @agglohenincarvin

Cet été encore, venez faire une pause, en plein air, sur des sites miniers verdoyants, avec le Terril Zen ! Prenez le temps de vous détendre, de vous étirer, d'améliorer votre respiration et de faire circuler votre énergie !

## MERCREDI 12 JUILLET

17H45 | **Libercourt** - Terril du Téléphérique et le bois d'Épinoy

Une découverte de cet espace naturel agrémentée de **sophrologie** (travail sur la respiration et relaxation).

## VENDREDI 21 JUILLET

17H45 | **Hénin-Beaumont** - Terril Sainte-Henriette

Une exploration de la friche ponctuée de **stretching postural** (contractions musculaires et étirements, travail respiratoire).

## VENDREDI 28 JUILLET

17H45 | **Hénin-Beaumont** - Parc des îles

Un peu de répit dans les îles au pied du terril grâce au **stretching** (étirements, assouplissements, auto-massages, relaxation).

## VENDREDI 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE

17H45 | **Leforest** - Terril du Belvédère

Une mise en forme avant la rentrée par le **hatha yoga** (à partir de postures, travail de la respiration et détente).

## SAMEDI 9 SEPTEMBRE

15H30 | **Oignies** - Le 9-9bis

Un tour de ce site minier d'exception pour clore sur une séance de **Qi gong** (mouvements lents d'assouplissement et de circulation de l'énergie).

*En partenariat avec Lotus blanc d'Agny.*

## INSCRIPTIONS-INFOS

**GRATUIT** - Places limitées / Réservations obligatoires

Formulaire d'inscription sur [www.agglo-henincarvin.fr](http://www.agglo-henincarvin.fr)

Obligatoire pour toute inscription, excepté la sophrologie : remplir la **décharge de responsabilité** ou éventuellement fournir un **certificat médical d'aptitude sportive récent**.

Les participants doivent porter une tenue décontractée.

Un tapis de gym est nécessaire pour le yoga, la sophrologie et le stretching.

Le plan d'accès sera transmis à chaque participant lors de la confirmation de sa réservation.

