

# - FICHE INFORMATION ANIMATION -



## ANIMATION :

Atelier relaxation en pleine nature (Do-In\* / relaxation sonore)

## DESRIPTIF :

Avec [l'association Harmonie & Equilibre](#), découvrez un univers basé sur la détente, la relaxation sonore, la simplicité des mouvements et laissez-vous entraîner dans votre écoute intérieure.

\*Le Do-In est un art Japonais basé sur des automassages, des étirements et de la méditation.

Séance encadrée par Hervé Ferrier, enseignant de Do-In et Zen Shiatsu.

**Gratuit**

## DATE / HORAIRES / LIEU :

Le vendredi 27 septembre 2019 / début 18h30 – durée 1h00 / Lac du Laragou (Montpitol-Verfeil)

\* Accueil au stand de l'Office de Tourisme à partir de 18h00.

Le samedi 28 septembre 2019 / début 11h00 – durée 1h00 / Lac du Laragou (Montpitol-Verfeil)

\* Accueil au stand de l'Office de Tourisme à partir de 10h30.



Participation sur inscription : **OUI**      Délai d'inscription : Jusqu'au mercredi 25 septembre 2019

Inscription en ligne sur : [www.cc-coteaux-du-girou.fr](http://www.cc-coteaux-du-girou.fr), espace « Balades Animées »

Inscription par téléphone/mail : Tourisme Coteaux du Girou - 05.34.27.63.75 - [tourisme@coteauxdugirou.fr](mailto:tourisme@coteauxdugirou.fr)

## Equipement à prévoir & modalités de participation :

### Equipement approprié :

Tenue de sport/vêtement souple + tapis de sol et/ou serviette + coussin ou oreiller + bouteille d'eau.

- L'activité est ouverte aux adultes sans contre-indication médicale.
- Activité en bordure de lac : une protection anti-moustique pourra être utile.
- Pendant l'animation et pour le confort des autres participants, merci de ne pas fumer et de bien vouloir mettre votre téléphone portable en mode silencieux/vibreur.

### ATTENTION : Accès à l'activité sur contrôle d'inscription

Merci de vous présenter au stand de l'Office de Tourisme au moins 10 minutes avant le début de l'animation afin de procéder aux vérifications d'inscription. Un bracelet sera remis aux participants.

## INFORMATIONS ACCES AU SITE :

➤ [Lac du Laragou](#) (31380 Montpitol – 31590 Verfeil)

### Stationnement :

1. Parking côté Club d'aviron via la D22H - [\[Coordonnées GPS: 43.695226, 1.651594\]](#)  
(Recommandé – présence du stand de l'Office de Tourisme)
2. Parking côté barrage via la D22 - [\[Coordonnées GPS: 43.693068, 1.650650\]](#)
3. Parking côté Club de voile via la D22/La Magou - [\[Coordonnées GPS: 43.692898, 1.653022\]](#)

En cas de mauvais temps, les participants seront informés par courriel ou par téléphone d'un lieu de repli, du report ou de l'annulation de l'animation. Une information sera communiquée sur le site web de la Communauté de Communes des Coteaux du Girou : [www.cc-coteaux-du-girou.fr](http://www.cc-coteaux-du-girou.fr), espace Balades Animées ; et sur la Page Facebook de l'Office de Tourisme : [www.facebook.com/TourismeCoteauxduGirou](http://www.facebook.com/TourismeCoteauxduGirou)

Programme des *Balades Animées* & inscriptions en ligne sur : [www.cc-coteaux-du-girou.fr](http://www.cc-coteaux-du-girou.fr)

Renseignements : Office de Tourisme des Coteaux du Girou – 1 rue du Girou 31380 GRAGNAGUE – 05.34.27.63.75 – [tourisme@coteauxdugirou.fr](mailto:tourisme@coteauxdugirou.fr)