Le village OCTOBRE Rose de Gujan-Mestras

Le rose, c'est plus qu'une couleur

C'est un symbole d'espoir, de courage et de solidarité. En octobre, chaque geste compte pour soutenir celles qui luttent et honorer celles qu'on n'oublie pas

Nos partenaires :

18 & 19 octobre
Salle du Miroir

Elles nous ont rejoints :

OCTOBRE Rose

Rendez-vous les 18 et 19 octobre pour soutenir la lutte contre le cancer du sein.

Samedi 18 octobre

ANIMATIONS & ATELIERS 11H00 - 15H00

- **Marche nordique et raquette**

Démonstrations en extérieur
11h00 - 15h00 | Animé par les membres d'Aqualympho.

- **Yoga**

Séance sur le parvis ou sur la scène (en fonction de la météo)
débutant prendre son tapis
11h00 - 12h00 | Animé par Laëtitia

- **Sport adapté**

Séance de renforcement ludique en musique et relaxation
11h00 - 12h00 | Animé par Celine Bauguil

- **Géocaching**

Chasses aux trésors sur le site du lac de la Magdeleine
11h00 - 15h30 | Animé par Trico-Thé-Solidaire
RDV Miroir

- **Séances d'auto-surveillance**

Formation à l'auto-palpation
Séances toutes les 45 min 12 Max
11h00 - 15h00 | Ligue Contre le Cancer
Inscription sur place, accès libre

- **Défi couture**

Fabrication de cœurs en tissu tout au long de la journée
11h00 - 15h00 | Trico-Thé-Solidaire

- **Clowns**

Déambulation des clowns dans le site du Miroir
11h00 - 15h00 | Asso Le Ris au Nez

- **Baptêmes de sport-santé pagaies**

Venez tester vos pagaies !
11h00 - 15h00 | Les Dragons Ladies, "Les Elles du Bassin"

- **Art thérapie**

Mur des émotions et hypno-thérapie Séances toutes les 30 min
14h00 - 17h00 | Caroline Capot & Sarah Garderon

- **Tombola**

Vente de billets et tirage au sort
Tout au long de la journée | Les membres de L'Oustaou

RENCONTRES & DÉBATS 15H00 - 17H00

Un moment d'inspiration, de réflexion et de partage autour de sujets essentiels liés au bien-être, à l'image de soi et à la santé.

- **Le sport au service de la guérison** . Céline BAUGUIL
- **L'esthétique** : se réapproprier son image. Dct Françoise SOFFRAY
- **Avancées thérapeutiques** des dix dernières années. Professeur JAUBERT. Président de la LCC de Bordeaux

16H30 À 17H00

- Tirage au sort de la tombola.
- Discours de remerciement.
- Remise des dons au profit de la Ligue contre le cancer et de la Clinique d'Arcachon.

SOIRÉE SPECTACLE 20H45 - Caroline LE FLOUR

Vente des billets
La vente des billets se fera tout au long de la journée.

Accueil et mise en place
20h00 à 20h30
Spectacle à 20h30
Une performance théâtrale captivante à ne pas manquer !



Dimanche 19 octobre

MARCHE & COURSES SOLIDAIRES

Départs des courses et marche
10h00 :
Marche de 3 km – Ouvert à tous !
Une marche de soutien à la cause
10h30 :
Course de 5 km – Pour les coureurs de tous niveaux.
Vivez l'émotion de courir pour une bonne cause !
10h45 :
Course de 10 km – Challenge pour les plus aguerris !
Venez tester vos limites tout en soutenant la recherche contre le cancer du sein.

À l'arrivée

Distribution d'une **bouteille d'eau** et **collation** pour tous les participants.

Un moment de **convivialité** et de **partage** pour célébrer votre performance et l'esprit solidaire.

POINT INFO

RESTAURATION SUR PLACE
Snacks, food-truck s et buvette (le samedi)

PARKING

Salle du Miroir
Place de la Clairière, 33470 Gujan-Mestras

Tarif de la course

3 € en ligne (HelloAsso)
Réservez vite !
5 € sur place le jour de l'événement.
HelloAsso

Parcours de la Marche et des Courses



