

# L'AGENDA de votre



## Zen, restons zen TECHNIQUE D'AUTOMASSAGE



*Laissez-vous guider pour un vrai moment de détente.*

- ① Asseyez-vous confortablement et respirez profondément.
- ② Chauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre et passez-les sur l'ensemble du corps comme si vous souhaitiez le dépoussiérer.
- ③ Placez vos doigts sur la **tête** et malaxez doucement votre cuir chevelu, comme chez le coiffeur. Puis tapotez-le du bout des doigts.
- ④ Descendez sur votre **visage** toujours en tapotant avec le bout de vos doigts : sur le front, puis les tempes, le nez et les joues.
- ⑤ Chauffez de nouveau vos mains et appliquez vos paumes sur vos paupières closes. Faites, ensuite, de petits cercles avec le bout de vos doigts sur vos arcades, vos tempes et enfin votre nez.
- ⑥ Saisissez votre poignet droit et remontez tout le long de votre bras en exerçant une pression, puis redescendez en relâchant cette pression. Recommencez plusieurs fois, vous pouvez mettre de la crème ou de l'huile de massage pour plus de confort. Exercez ensuite une pression au centre de la paume de votre **main** et au bout de vos doigts.
- ⑦ Faites la même chose de l'autre côté à partir de votre poignet gauche.

*A renouveler autant que vous le souhaitez !*

### Tête



### Visage



### Main



## Calvados



LE DÉPARTEMENT

### Loisirs aux Falaises Blanches BAYEUX – Juillet et Août



L'équipe d'animation de la résidence services seniors Les Falaise Blanches à Bayeux vous propose un été sportif avec :

- Gym douce le mardi à 14h30
- Jeux d'extérieurs (badminton, molky, pétanque...) le jeudi à 14h00
- Marche nordique le jeudi à 16h30
- Atelier équilibre le vendredi à 16h45.

Mais également des déjeuners à thèmes et une représentation des majorettes de Bayeux le samedi 8 juillet à 15h00 !

C'est où :

Résidence les Falaise Blanches – 4 chemin Saint Julien

Inscription obligatoire : ☎ 02 31 10 44 00 ✉ [bayeux@domitys.fr](mailto:bayeux@domitys.fr)

### Cinéma en plein air Calvados – Juillet et Août



Un film en plein air, à la tombée de la nuit, dans un lieu privilégié, ça vous dit ? Le Département renouvelle son invitation sous l'appellation « Ciné et Patrimoine ». 18 rendez-vous gratuits sont proposés dans tout le Calvados, de juillet à septembre, en collaboration avec le cinéma Lux.

Sur chaque lieu, le film viendra conclure un temps d'animations : visites guidées, pique-nique géant, jeux en bois XXL, concerts, guinguette...

Retrouvez le programme complet sur [www.calvados.fr](http://www.calvados.fr)

### Destination Isigny Omaha Intercom IOI - Juillet et Août



Découvrez les nombreuses activités de l'Office de Tourisme avec des visites à pied des parcs à huîtres de Grandcamp-Maisy, les circuits en attelage au rythme des chevaux ou des randonnées conviviales de 9 à 15 km pour découvrir le charme des communes de l'intercom.

Réservation obligatoire : ☎ 02 31 21 46 00 ✉ [accueil@isigny-omaha-tourisme.fr](mailto:accueil@isigny-omaha-tourisme.fr)

### Les Estivales du Pré-Bocage Du 12 juillet au 12 août



Pendant les marchés hebdomadaires, laissez-vous porter par ces artistes qui n'ont qu'une seule obsession vous émouvoir, vous attendrir et vous faire rire ! Spectacle de rue avec jongleurs, clown, théâtre, venez passer des moments festifs, de dépaysement et de découvertes artistiques.

C'est où ?

Les mercredis à Villers-Bocage

Les samedis à Aunay-sur-Odon.