27.03.2017 – 08:00 Uhr

Méditer et flâner - Avec les promenades à thème, EGK emprunte des voies inédites

Laufon (ots) -

Dans l'Antiquité déjà, les Grecs l'avaient compris: la marche est propice à la réflexion. Cette philosophie est à l'origine de la nouvelle série de manifestations d'EGK-Caisse de santé, «Méditer et flâner», une exclusivité qui sera lancée le 6 avril 2017. À cette occasion, nous emmènerons les participants dans l'une de nos trois prome-nades à thème, qui allient une présentation passionnante et une balade relaxante.

Connaissez-vous les plaisirs culinaires qu'offre votre ville? Non pas dans les restaurants ou les bistros, mais au bord des routes, dans les fentes des murs ou encore les massifs floraux. Avez-vous déjà cherché à comprendre pourquoi cela fait tellement de bien de chanter? Ou pourquoi vous vous sentez si bien après avoir flâné dans les bois? Tels sont les trois thèmes des promenades «Méditer et flâner». «Le plein d'énergie en forêt», «Chanter rend heureux» et «La ville se déguste» sont ainsi à découvrir à Zurich, à Berne et en Suisse romande.

Ce concept inédit est aussi simple qu'innovant: les participants partent en promenade avec l'un de nos intervenants, parmi lesquels la championne du monde de course d'orientation Simone Niggli-Luder, l'actrice de la série policière suisse Tatort Delia Meyer ou la chanteuse Jaël. Grâce à un système audio très facile à utiliser, ils peuvent suivre les conversations menées par une animatrice ou un animateur local en étant toujours aux premières loges, même si le groupe est nombreux. Les promenades à thème ont lieu pendant la pause de midi ou après le travail et ne durent jamais plus d'une heure et demie. Elles sont en outre ponctuées d'une petite collation afin que personne ne reste sur sa faim.

La série de manifestations «Méditer et flâner» a vu le jour à l'initiative d'EGK-Caisse de santé, en lien direct avec l'une de ses préoccupations majeures: nous nous engageons durablement en faveur des meilleures solutions pour la santé. La promotion du bien-être par l'activité physique et mentale joue un rôle essentiel dans cette démarche. Nous apportons ainsi un véritable plus à tous les participants, qu'ils soient ou non assurés chez EGK. De plus amples informations sur les promenades à thème, les intervenants et les animateurs sont disponibles sur www.mediter-et-flaner.ch.

Contact:

EGK-Caisse de Santé, Ursula Vogt, Responsable Communication,
Brislachstrasse 2,
4242 Laufon, téléphone: 061 765 51 14, mobile: 079 734 96 19,
ursula.vogt@egk.ch, www.egk.ch

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100002747/100800635 abgerufen werden.