

Balade sophrologique

Détente et relaxation dans la nature

Durant une promenade dans la nature, reprenez contact avec votre corps, relaxez-vous et retrouvez calme et équilibre, en pleine conscience de vos sensations.

A travers une marche lente et le silence, vous profiterez pleinement de vos pas, en harmonie avec la nature.

Pour adultes en groupe : calendrier ci-dessous.

En individuel ou en famille : me contacter pour un rdv.



Calendrier été 2022

Lundi 13 juin 18h30

Mardi 14 juin 18h30

Samedi 18 juin 10h00

Samedi 23 juillet 10h00

Mardi 26 juillet 18h30

Jeudi 28 juillet 18h30

Jeudi 04 août 18h30

Samedi 06 août 10h00

Jeudi 11 août 18h30

*Séance à l'extérieur de 1h30. Marche de 2 à 3 km
ponctuée de pratiques de sophrologie, debout ou assis.*

15 € par personne – 12 € pour les adhérents de l'UNION

Lieu de rdv fourni à l'inscription.

Séance annulée en cas de pluie.

e-mail : jocarpentier@free.fr

tél : 06 89 39 03 47

site : sophrologie-vagabonde.com