

Balade sophrologique



Le temps d'une pause, reprenez contact avec votre corps, relaxez-vous et retrouvez calme et équilibre.

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

Durée environ 1 heure - Marche de 2 à 3 km ponctuée de pratiques de sophrologie debout /assis.

Chaussures de marche. Petit vêtement chaud supplémentaire. Plastique pour s'asseoir.

Balade reportée en cas de pluie.

D'avril à Octobre, agenda disponible sur le site en mars

RDV à 10h00 à l'arrêt de bus à l'entrée du parc de la salle des fêtes de Rochefort pour un covoiturage jusqu'au lieu de la balade.

Inscription obligatoire auprès de la sophrologue (10 personnes maxi).

jocarpentier@free.fr

06 89 39 03 47