

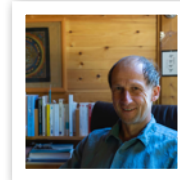
Sophro Rando à «St Julien du Ratz»

Dimanche 20 Septembre de 9h30 à 13h30
Avec Covoiturage à partir de Voiron



Venez expérimenter la sophrologie et la marche Afghane en pleine Nature

- Réservation : 06 85 06 21 53
- Participation 15 €
- Groupe de 10 personnes au maximum



Christian BRUNELOT
Sophrologue Praticien

-Comment se ressourcer dans la nature , prendre soin de soi , sans faire des heures de marche ?

-Marcher, respirer, méditer, connecter notre corps aux milieux naturels, développer nos sens...
-Nous profiterons de l'effort physique pour nous ressourcer et prendre pleinement conscience de notre respiration, et de notre corps en mouvement, grâce aux techniques de la sophrologie et de la marche Afghane (marche méditative).

Matériel :

Un tapis de sol ou couverture, un petit sac à dos d'une capacité minimum de 20 litres, une gourde ou bouteille d'eau, une casquette, un vêtement de pluie, un pantalon long, chaussures de marche, lunette de soleil, crème solaire....Battons de marche si besoins. Le Picnic de midi

Public concerné

Toute personne pouvant marcher 2 heures à 3 heures avec de nombreuses pauses.

Pour s'y rendre :

Voiron-croix bayard-Gorges du Bret-St Julien du Ratz

Un Départ de Voiron pour le covoiturage(rdv parking de chez GEMO avenue de Verdun à 9h, nous partirons pour St Julien du Ratz (20 mn en voiture) pour démarrer la sophrorando, prendre le picnic, retourvers 13h30 à Voiron), au programme des ateliers et pratique de la marche Afghane....

Sinon RDV sur le parking du Lac à St Julien du Ratz (parking avec 1 table et bancs) 1