

Sophro Rando à VOIRON

DIMANCHE 27 SEPTEMBRE DE 9h45 À 13h

RDV à 9h30 devant la MDA (Maison Des Associations)



Venez expérimenter la sophrologie et la marche Afghane en pleine Nature

- Réservation : 06 85 06 21 53
- Participation 15 €
- Groupe de 12 personnes au maximum

-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...

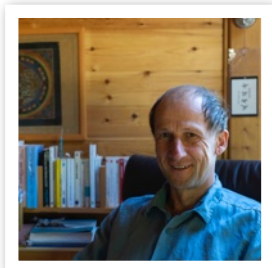
-Nous profiterons de l'effort physique pour nous ressourcer et prendre pleinement conscience de notre respiration, et de notre corps en mouvement, grâce aux techniques de la sophrologie et de la marche Afghane (marche méditative).

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,...Battons de marche si besoin.

Public concerné

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



Animateur : Christian BRUNELOT

SOPHROLOGUE PRATICIEN , PNL et EMDR

www.sophrologie-sante-developpement.fr