Deux Vallées
Communauté de Communes

SOPHRO' BALADE RESSOURCEMENT

Le 14 mai, venez vous décompresser lors d'une balade de sophrologie.



Sophro' balade ressourcement

Profitez d'une marche contemplative pour vous reconnecter à la respiration et accueillir la détente du corps afin de lâcher prise.
La marche sera alternée par des temps de reconnexion aux éléments de la nature, dans une écoute silencieuse et des temps de partage sur les sensations et les ressentis.
Si la météo le permet, la journée se clôturera par une relaxation adaptée en posture allongée.

S'alléger au maximun, prévoir une tenue confortable adaptée à la météo du jour et une grande serviette ou un tapis de sol.

Dimanche 14 mai - 10h00 à 12h30
à partir de 17 ans
Etangs du Plessis-Brion
Inscriptions au : 03 44 96 31 00 ou patrimoine AROBASE cc2v POINT fr (places limitées)

Crédit photo : LEGRANGER