



SOPHRO-RANDO BIEN-ETRE

Vitalité et Sérénité

Je vous propose un rendez-vous bi-trimestriel de bien-être avec la nature !

Marcher nous permet de nous retrouver en harmonie avec la nature, ajouter la pratique de la Sophrologie et autres Techniques Zen à la marche, nous permet de nous retrouver nous-mêmes.

** Gymnastique énergétique (automassages, exercices respiratoires, mobilisation du corps)*

**Relaxation dynamique. Découverte de la Marche consciente, et de la Marche afghane (basée sur la synchronisation de notre respiration)*

**Pratique de Sophrologie debout et assis. (Nous ferons appel à nos sens) relaxation sensorielle, visualisation, respirations, pleine conscience, un véritable moment de lâcher prise, de détente et d'apaisement*

Jours et horaires :

En alternance vendredi soir et samedi matin, lieu à préciser au dernier moment.

Vendredi soir : 17h30-19h

Samedi matin : 10h30-12h

Dates : octobre-avril-juin : 1^{er} vendredi soir du mois

Décembre-février : 1^{er} samedi matin du mois

***Prix : . 10 euros pour les personnes déjà inscrites aux cours sophro gym zen en salle
. 12 euros pour les autres***

***Inscriptions : Solange Pellerin 06.82.39.41.19
<https://www.lespacedubienetre.fr/>***

