



Faire le plein d'énergie et de vitalité avec la SophroBalade !

Sophro - Balade



Une balade ressourçante!

Alternance de marche consciente et d'exercices de sophrologie ou méditation.

Pendant 1h30 à 2h, relâchez les tensions, offrez-vous une **Bulle bien-être** à l'écoute de la nature, de vos sens...reprenez contact avec vous-même, vivez l'instant présent!

PROCHAINEMENT À SAINT CYR SUR MER

Plus de renseignements? Contactez-moi : 07.66.47.51.03 ou
c.sophrologie.artdevie@gmail.fr

www.c-sophrologie.fr