



Sophro-Balade : une activité aux multiples bienfaits

Animée par Albert Marnas - Sophrologue

Samedi 14 septembre 2019 de 9h30 A 11h30
Col de la grande limite – MARSANNE

Je vous propose d'expérimenter la sophrologie en pleine nature par la pratique de la marche (à la portée de tous, en toute sécurité sur des sentiers balisés). Cette activité allie des activations respiratoires variées, ainsi que des assouplissements musculaires permettant d'évacuer les tensions. Elle active et stimule l'énergie vitale. Parmi les multiples bienfaits de la sophro-balade l'augmentation de la capacité respiratoire et une baisse du rythme cardiaque, une meilleure élimination des toxines, une meilleure régulation du diabète, une relaxation par l'apport de la sophrologie.



Je vous donne rendez-vous le samedi 14 septembre 2019 à 9h30 sur le parking du col de la grande limite à MARSANNE : accessible depuis Loriol, Mirmande, Saulce ,Grâne.

Durée : 2H00 - Tarif : 15€ par personne - Nombre limité à 10 personnes maximum.

Équipement conseillé : une tenue adaptée en fonction de la température, une paire de bâtons de marche, des chaussures légères de petite randonnée et un tapis de sol ou une serviette. **Date de la prochaine sophro-balade : le lundi 30 septembre 2019 à Mirmande de 14h00 à 16h00.**

Inscription au ☎ 07 67 82 71 39 ou par mail ✉ : albert.marnas@alma-sophrologie.fr

www.alma-sophrologie.fr

