

La Sophro-Balade-nature : une activité aux multiples bienfaits

Animée par Albert Marnas – Sophrologue

L'alliance de la marche de pleine conscience et la pratique des techniques de sophrologie en intégrant l'environnement naturel des lieux pour une complète récupération physique et mentale. Une reconnexion à la nature et le renforcement du corps et de l'esprit.

Venez vivre une expérience riche de sens, au sein d'un petit groupe.
(à la portée de tous , en toute sécurité sur des sentiers balisés)



Samedi 30 avril de 14h00 à 16h00 « lâcher prise » au col du Devès à Roynac. Rendez-vous à 14h00 sur le parking de la mairie de Roynac. Accessible depuis Mirmande, Marsanne ou Grâne.



Lundi 9 mai de 14h00 à 16h00 « source et ressource » à Mirmande. Rendez-vous à 14h00 sur le parking de l'église St Foy en haut du village.



Samedi 21 mai de 14h00 à 16h00 « les cinq sens » au lac des castors à Eurre. Rendez-vous à 14h00 sur le parking du restaurant « Moun Païs » écosite du val de Drôme, place Michel Paulus 26400 Eurre.

Durée : 2h00 - tarif : 20€ par sophro-balade et par personne – nombre de place limité à 10 personnes maximum (inscription obligatoire)

Équipement conseillé : une tenue adaptée à la température, une paire de bâtons de marche (si vous en avez), des chaussures légères de petite randonnée, une petite bouteille d'eau, un petit sac à dos.

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

