

ATELIER

SOPHRO-NATURE

Tous les MERCREDIS du mois de JUIN à 18h30 à RECLOSES.

Déroulement de l'atelier : (durée 1h30)

- Rendez-vous à mon domicile au 31 rue des champs 77760 RECLOSES (5 minutes minimum avant le début de l'atelier)
- 20 mn de marche de pleine conscience dans la forêt (en silence, à l'écoute de son corps et de ce qui nous entoure)
- Sophrologie en pleine nature (environ 20 minutes)
- 20 mn de marche retour de pleine conscience
- Temps d'échange sur les ressentis de chacun (pour les personnes qui le souhaitent)

Au retour à mon domicile, en extérieur, vous sera offert un thé/infusion ou une boisson fraîche.

Tarif : 20 euros / personne

Inscription : 06.79.37.45.79

Sarah CHASSIGNEUX

Page Facebook : Sarah Chassigneux, Le bonheur est en vous.