

Sophro – balade pour tous ...

Programme

Lecture du corps – Échauffement corporel
Respiration contrôlée – Marche consciente
Respiration diaphragmatique – Marche afghane
Apprendre à se relâcher – Marche décomposée
Exercice ludique :
- L'essence de sens
- Le guide et l'aveugle
Exercice de méditation de pleine conscience :
Renforcer la présence à soi ,
la confiance, l'énergie, l'harmonie ...
Pause de totalisation et d'intégration
Échange libre sur la séance ...



Dimanche 7 Aout 2022 – 10h00 : Sentier Emeraude
« Apprendre à mieux respirer »

Jeudi 11 Aout 2022 – 14h00 : Sentier de l'Octroi
« Eveil des sens »

Dimanche 21 Aout 2022 – 10h00 : Sentier Emeraude
« Exploration Ludique »

Inscription : 5€ par sortie

Durée : 1 heures 30 – 2 heures

Particularité : Traversée Bocage, prés et rivière

Accessibilité : Entrée du Village – Ancienne Gare

Tenue confortable – Chaussure adaptée ...

Lieu : Ferrière la Petite et la Grande

Wc : Non

Renseignements et réservation : Alain BEAUREPAIRE 0631392641 ou par mail : Sophral59@gmail.com