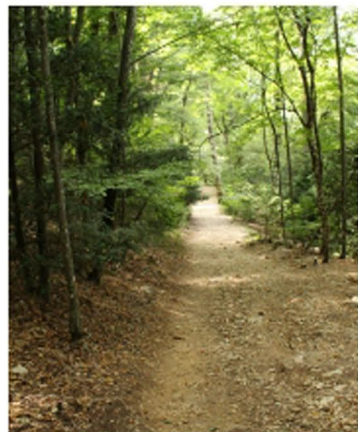
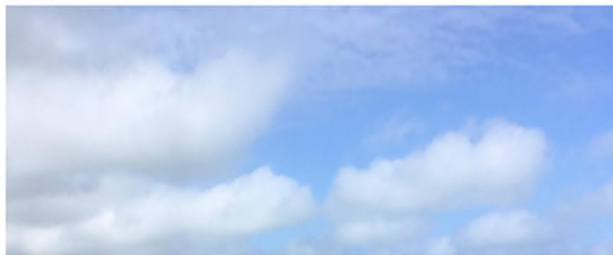


## Sophro – balade pour tous ...

Se reconnecter à soi sur les sentiers de l'Avesnois ...

La marche permet de se remettre en harmonie, au rythme de la nature et ajouter la pratique de la sophrologie pour se retrouver soi-même ...



- Mardi 30 août 2022 - 14h30 au bois des Etangs des Moines de Fourmies, thème : Accueillir nos émotions ...
- Dimanche 11 septembre 2022 - 15h00 sur le sentier Emeraude de Ferrière la Petite, thème : Harmonie et respiration...
- Jeudi 15 septembre 2022 - 14h30 au Sentier de l'Octroi à Ferrière le Grande, thème : Mobiliser nos 7 sens ...

Inscription : 5€ par sortie

Durée : 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](mailto:Sophral59@gmail.com)