

SOPHRO' BALADE & ECRITURE

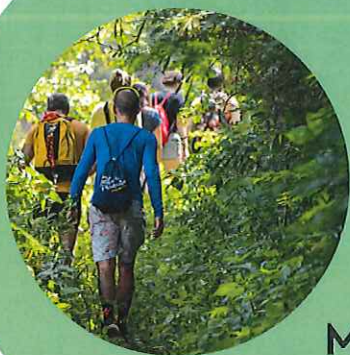
Samedi 15 JUIN

Honorons l'arrivée de l'été avec nos 5 sens !

10h - 13h



Parc du Château de VREGILLE



Une sophro'balade, c'est la pratique de techniques de sophrologie déclinées au cours d'une marche en pleine nature afin d'en accueillir tous les bienfaits.

Myriam COLIN Sophrologue 06 74 42 00 16

Après la balade, différentes invitations à écrire seront suivies de lectures entre participants. Chacun est libre de partager même partiellement ses écrits.



Virginie GIRARD Art-thérapeute 07 69 15 54 81

6 places sur réservation - Tarif : 60€