

Bain de Nature

Détente et relaxation dans la nature à Brétignolles-sur-Mer

Durant une promenade apaisante, reprenez contact avec votre corps, relaxez-vous et retrouvez calme et équilibre, en pleine conscience de vos sensations. A travers une marche lente et le silence, vous profiterez pleinement de vos pas, en harmonie avec la nature.

Pour adultes en groupe : calendrier ci-dessous.

En individuel ou en famille : me contacter pour un rdv.

Calendrier ETE 2025

Date JUILLET 2025		Date AOÛT 2025		Date SEPT 2025	
L 07	18h30	V 1er	18h30	Me 03	18h30
S 12	09h30	Ma 12	18h30	L 08	09h30
Me 16	09h30	J 14	09h30	V19	09h30
J 24	18h30	L 18	18h30		
L 28	09h30	S 23	09h30		
		Me 27	18h30		

*Séance de 01h30 dans la nature. Marche d'environ 2 km ponctuée de pratiques de **sophrologie**, debout ou assis.*

12 € par personne. Lieu de rdv fourni à l'inscription.

Séance annulée en cas de pluie ou d'alerte météo

Inscription par sms ou mail auprès de la sophrologue

Joëlle CARPENTIER

e-mail : jocarpentier@free.fr ou tél : 06 89 39 03 47

Chaussures confortables. Chapeau ou petit vêtement chaud.

Plastique ou serviette pour s'asseoir