



Planning des Sophro Balades

Objectif

Proposer des balades de sophrologie en pleine nature pour favoriser la détente, la respiration consciente et le bien-être global.

Planning prévisionnel

Période : Sophro-Balade « Printemps »

Date	Jour	Horaire	Lieu	Thème de la séance	Tarif	Places disponibles
11 Avril	Samedi	9h-11h	RDV aux Serres de Beaudreville	<p>Le Printemps de la Liberté <i>La balade se conclue par un moment de détente autour d'une boisson chaude accompagnée de petits gâteaux</i></p>	20€ + 5€ d'adhésion annuelle à l'association	Oui
11 Avril	Samedi	14h-16h				Oui
12 Avril	Dimanche	9h-11h				Oui
12 Avril	Dimanche	14h-16h				Oui

Matériel à prévoir pour les participants :

- Chaussures confortables - Tenue adaptée à la météo - Eau

Conditions :

- Balade en nature sous réserve de conditions météo favorables – Repli possible dans la grande Serre de Beaudreville selon disponibilité.

Inscription :

- Fiche d'inscription sur demande (Sophie) au 06 14 61 62 24