

La Sophro-balade

La Sophro-balade est une promenade, proposée au minimum deux fois par mois. Elle permet une parenthèse dans sa semaine et son quotidien, l'idée étant de développer son écoute autant intérieure qu'extérieure. Dans la nature, chacun pourra peut-être développer sa sensorialité, libérer ses tensions inutiles, lâcher prise...

Nous alternons marche et pratique sophrologique autour de Lamalou-les-Bains, en faisant quelquefois du co-voiturage.

Le rendez-vous est fixé au Centre de sophrologie, d'hypnose et de soutien scolaire « La Sophronière ».

Chacun devra être équipé de chaussures de marche, de vêtements confortables et d'un petit coussin et d'une couverture pour pouvoir s'asseoir confortablement dans la nature.

Tarif : 7€ par personne, 12 personnes au maximum.

En cas de conditions météorologiques défavorables, la Sophro-balade sera remplacée, à la même heure et au même tarif, par une séance de sophrologie dans les locaux de « La Sophronière ».

Il est possible, sur demande, pour un groupe de 5 à 12 personnes, de faire une Sophro-balade un autre jour ou à un autre horaire.

Pour tout renseignement complémentaire ou pour vous inscrire, contactez

Céline Salles

06 45 27 84 40

Centre « La Sophronière»

1bis ancien chemin de Villecelle 34240 LamaloulesBains

la-sophroniere@sophrologie-hypnose-lamaloulesbains.fr

[http:// www.sophrologiehypnoselamaloulesbains.fr](http://www.sophrologiehypnoselamaloulesbains.fr)