


SOPHRO BALADE

La marche, combinée à la sophrologie, va permettre de se déconnecter du stress et de faire disparaître les pensées négatives présentes dans l'esprit en relâchant les tensions présentes dans le corps. En se concentrant sur la nature et les sensations que ressent le corps, l'esprit s'apaise ainsi et retrouver un certain bien-être. Cette sophro-balade permettra alors de « refaire le plein d'énergie et de vitalité ».

LOCALISATION & CONTACT



Parking du Mont Sainte-Hélène

 [Envoyer un courriel](#)

 60850 SAINT-PIERRE-ES-CHAMPS