



CHAMPAGNOLE

BALADE, NATURE ET SOPHROLOGIE



Découvrir la nature autrement... à quelques kilomètres de Champagnole : associer, le temps d'une balade de 3 kms, des exercices doux et simples de relaxation dynamique... des pauses pour redécouvrir sa respiration lors de moments associés à la détente.

Que vous connaissiez ou pas la sophrologie, c'est le moment ou jamais de l'expérimenter dans ce cadre verdoyant, où tous les sens sont en éveil !

Le samedi de 9h30 à 11h30 selon le calendrier

Sur inscriptions au 06 73 43 39 52.

Tarif : 20 euros