



Croisière et Sophrologie en nature

2h30 de ballade et de sophrologie sur la Toue de Nantes le dimanche matin de 9h à 11h30. Possibilité d'avancer l'horaire pour profiter du lever du soleil.

Le 21 janvier – 11 février – 18 mars – 15 avril – 13 mai – 24 juin



Contemplation et balade au fil de l'eau

Que diriez-vous de prendre un temps pour vous détendre au fil de l'eau ? Les sens en éveil, vous vous ouvrez à la beauté des rives en cultivant l'art de la contemplation. Le regard tourné vers votre monde intérieur, faites l'expérience de la rencontre avec votre vraie nature. Les moments de silence pour vous permettre de rentrer en communion avec les lieux, de lâcher le mental pour vous ressourcer et vivre pleinement l'instant. Une pratique qui se fonde sur les approches de la sophrologie vécue en milieu naturel pour nous offrir tous ses bienfaits.

Au programme

- Les respirations en conscience
- Les exercices dynamiques de sophrologie
- La relaxation – la méditation – les visualisations

Votre Sophrologue : Sylvie le BELLER sylphelebeller@hotmail.fr - 06 34 37 35 68
Association Espace Pierre de Lune 2 impasse de la fontaine 44640 Le Pellerin
<http://espace-pierre-de-lune.org/SO.sophro.nature.html>

Tarifs : jusqu'à 6 passagers : 300 € à diviser par le nombre de personnes. 7 ou 8 passagers : 45 €/personne. 9 ou 10 passagers : 40 €/personne. 10 ou 12 passagers : 35 €/personne.

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS : Tel 06 81 87 64 49

<https://www.latouedenantes.fr/nos-balades/>

