

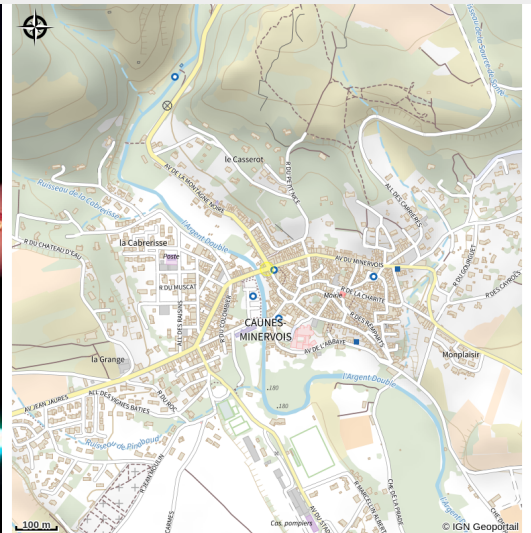
BALADES SOPHRO

Minervois



nectez-vous à vous même

Attribution : Sara Blanckeman 1



Useful information

Category : Outdoor activities

Type : Walking activities

Avec son "Petit atelier de sophrologie", Sara Blanckeman propose, sur réservation, des "balades sophro" au pied de la Montagne noire, rajoutant ainsi les bienfaits naturels de la sylvothérapie et de la luminothérapie (séances de 2h, groupes de 5 personnes environ). Diplômée de l'école de sophrologie ESL Nîmes-Montpellier, certifiée RNCP (Répertoire national de la certification professionnelle), elle vous fera profiter des bienfaits de la marche en plein air, en combinant cette dernière avec des exercices de respiration plus ou moins dynamiques, afin de "reconnecter le corps et l'esprit à tous les éléments qui nous entourent..." Possibilité d'ateliers de groupes, parents, enfants, en entreprises, en milieu scolaire ou hospitalier... Tarif enfants : 5€.

Description

Avec son "Petit atelier de sophrologie", Sara Blanckeman, basée à Caunes-Minervois, propose, sur réservation, des "balades sophro", avec des séances de 2h et des groupes de 5 personnes. Rando et exercices de respiration au programme... Enfants 5€.

Geographical location



All useful information

Contact

Téléphone portable :

+33 6 43 88 66 42

Adresse :

7 allée d'occitanie

11160 CAUNES-MINERVOIS

sarablanckeman@gmail.com