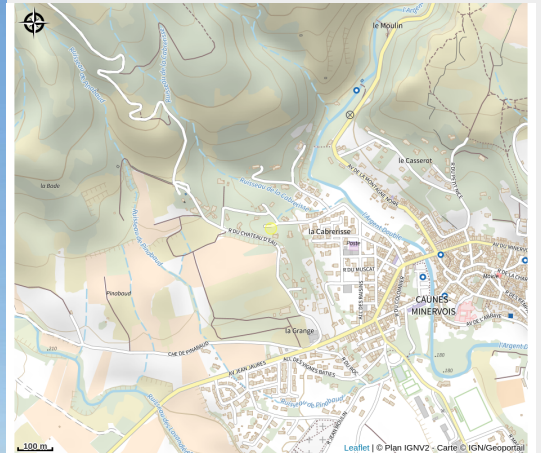


# BALADES SOPHRO

Minervois



Crédit photo : SARA BLANKEMANN SOPHRO CAUNES (1)



*Avec son "Petit atelier de sophrologie", Sara Blanckeman, propose, sur réservation et selon la météo, des "balades sophro", avec des séances de 2h et des groupes de 6 personnes. Les "randos-sophro" allient plusieurs outils autour d'exercices simples. Profitez d'une reconnexion au cœur de la nature et apprenez des ressources simples de la sophrologie (exercices de respiration méditation et relaxation). Pour tout le monde qui souhaite se faire du bien.*

## Infos pratiques

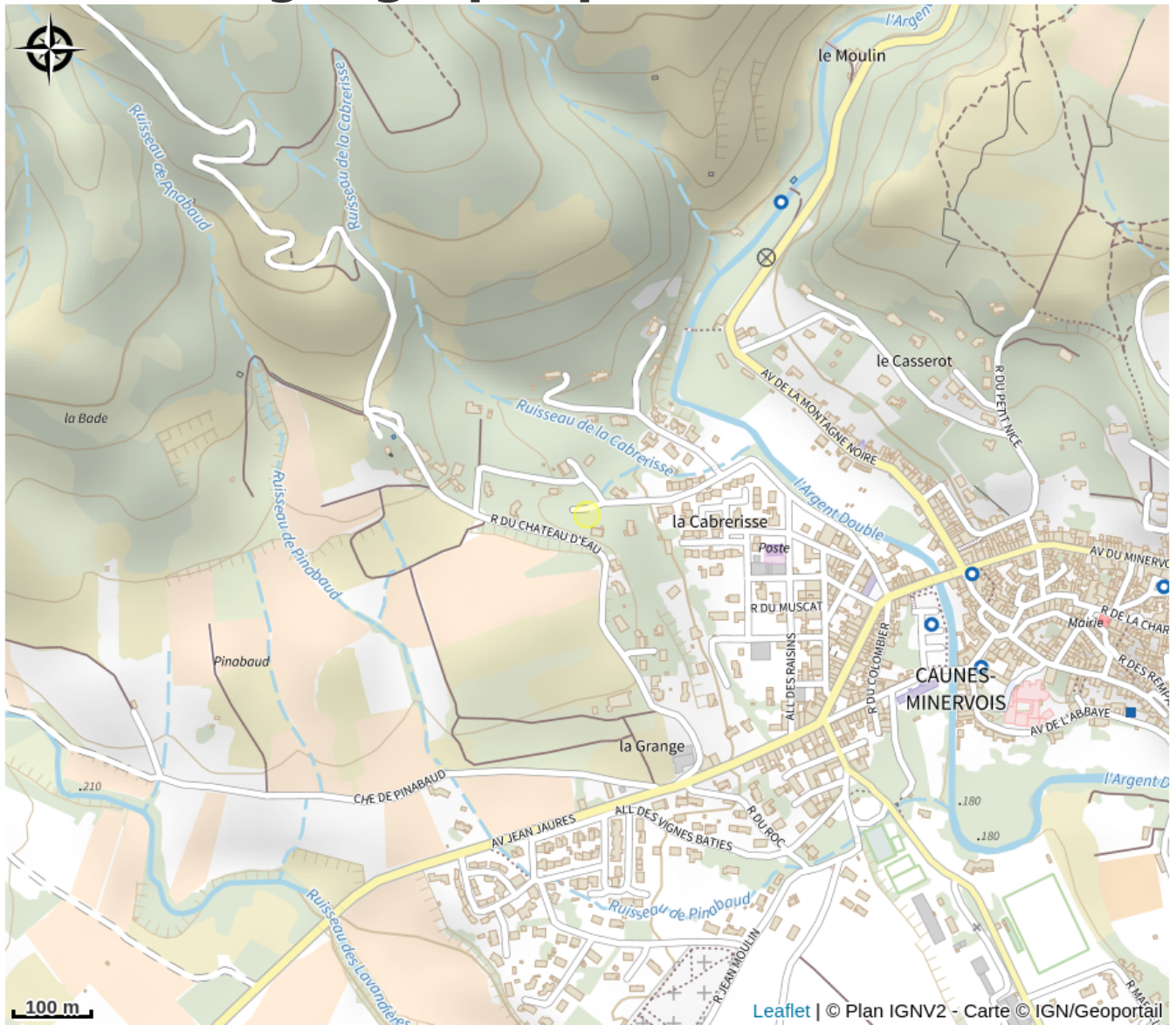
Categorie : Expériences en plein air

Type : Activités pédestres

# Description

Avec son "Petit atelier de sophrologie", Sara Blanckeman, propose, sur réservation et selon la météo, des "balades sophro", avec des séances de 2h et des groupes de 6 personnes. Les "randos-sophro" allient plusieurs outils autour d'exercices simples. Profitez d'une reconnexion au cœur de la nature et apprenez des ressources simples de la sophrologie ( exercices de respiration méditation et relaxation). Pour tout le monde qui souhaite se faire du bien.

# Situation géographique



# Toutes les infos pratiques

## Contact

**Téléphone portable :**

+33 6 43 88 66 42

**Page Facebook :**

[https://www.facebook.com/  
BlanckemanSara](https://www.facebook.com/BlanckemanSara)

**Adresse :**

7 allée d'Occitanie

11160 CAUNES-MINERVOIS

[sarablanckeman@gmail.com](mailto:sarablanckeman@gmail.com)