

Balade Sophrologique En Famille



Envie de vous détendre en famille tout en profitant de la nature !

Venez partager un moment privilégié et profiter pleinement de vos pas et de la nature environnante.

Promenade de 2 à 3 km ponctuée de pratiques de **sophrologie ludique**, debout ou assis.

Séance de 2 heures.

Tenue confortable, vêtement chaud supplémentaire en fonction du temps. Plaid pour s'asseoir par terre.

Séance à l'abri du lavoir en cas de pluie. **Pas d'enfant seul.**

Après la balade sophrologique, nous nous retrouverons pour profiter de l'endroit autour d'un pique-nique tiré du sac et passer une belle journée dans la nature.

Date : Dimanche 2 Septembre 2018

Lieu : Sonchamp 78730 (entre Rambouillet et Dourdan)

Rendez-vous à 10h30 au 14 Rue du Gué à Sonchamp (Parking gratuit dans l'herbe)

Comment s'y rendre : N10 ou A10 Sortie Dourdan St Arnoult en Yvelines

Participation 10 euros/personne

Signe de reconnaissance : Affiche « **Balade sophrologique** » sur une Clio bleue près du lavoir

Inscription <https://www.billetweb.fr/x19-068-acebaladesophrologique>



Coordonnées GPS : lat. 48° 34' 30'' - long. 1° 52' 54''