

Article " Sophro-ballade au Domaine des Courmettes "

Tags de l'article:

- Atelier sophrologie
- Accompagnement au deuil
- Aidant et aidé
- Adulte

Description :

□

Un ajustement et quelques précisions sur cette sortie sympa au domaine de Courmettes gentiment reproposée par Agata :

- Un parcours **facile en boucle** à travers une belle forêt de chênes, sur un chemin accidenté,
- Des pauses sophrologiques pour allier marche et bien-être,
- Nos amis les animaux ne sont pas autorisés sur ce domaine,
- RDV sur le parking du Domaine des Courmettes à **10h00**.

À prévoir :

- Eau en quantité suffisante,
- Pique-nique du midi,
- Crème solaire et lunettes de soleil,
- Vêtements chauds et imperméables,
- Casquette,
- Chaussures de randonnée,
- Sac à dos adapté.

En cas de mauvaise météo, la sortie sera annulée...

Inscription par retour de mail.