



La prochaine Rando Bien-être aura lieu
dimanche 15 avril

sur le thème
Chanter avec la nature

programme

- différentes formes de marche consciente
 - respirations et exercices pour le souffle
 - jeux d'écoute et de perception du son
- sons thérapeutiques et énergétiques, sons en mouvement, sons-postures
 - jeux vocaux et mini-improvisations
 - chant solitaire et collectif pour les éléments de la nature
- selon météo : relaxation et visualisation pour écouter et entendre autrement
- + apports sur : flore et faune / paysage, géologie, histoire...

apporter

- chaussures et bâton(s) de marche, vêtements et coupe-vent selon météo
 - eau et en-cas
- pour les exercices :
 - petit foulard
 - serviette ou plaid
 - de quoi noter

animation

Marie-Claude Ozanne ([relaxologue](#))
& Marc Chenu ([accompagnateur en montagne](#))

tarif : 18 € et 15 €

rendez-vous à 13h
lieu et circuit sont encore à préciser...

niveau de marche : plutôt facile

temps de marche : ± 3 heures

durée de la sortie : ± 5 heures

date limite d'inscription : vendredi 13 avril

par téléphone et/ou e-mail

Marie-Claude Ozanne

06 12 52 66 32

<http://www.cheminsverslunite.fr>

Objectif des Rando Bien-être :

préserver et entretenir sa santé

grâce à quelques exercices agréables et ludiques

ET

se relier à la nature et à soi-même

à travers différentes propositions corporelles, sensorielles, rituelles...

accompagnant la marche et les pauses.

"Il y a un art de marcher, il y a un art de respirer, il y a même un art de se taire."

Paul Valéry

Pour en savoir plus :

sur l'esprit et le contenu des Rando Bien-être :

<http://www.cheminsverslunite.fr/-Marches-dans-la-nature-.html>

sur les autres dates de la saison :

<http://www.cheminsverslunite.fr/Rando-Sante.html>