La prochaine Rando Bien-être aura lieu
dimanche du 18 mars

sur le thème
Honorons le printemps

Rendez-vous à 12 h 30
face au camping de la Combe d'Oyans
dans le "U" de la D125 après Rochefort-Samson dir. nord-est
(voir ci-dessous)
pour co-voiturer merci de me contacter

circuit : Rochefort/Combe d'Oyans
niveau de marche : plutôt facile
temps de marche : 2 heures 30 à 3 heures
durée de la sortie : ± 4 heures 30

"Pratiquée consciemment, la marche est probablement l'acte le plus régénérateur, la pratique corporelle la plus aboutie qui soit." (Yvan Amar)

programme

APPROCHES "CERVEAU DROIT" :
• différentes formes de marches conscientes
• respirations et qi gong de printemps
• sollicitation des sens et des perceptions
• selon météo : relaxation/visualisation
APPROCHES "CERVEAU GAUCHE" :
• flore et faune / paysage, géologie, histoire...
ET EXPLORATION DU LIEN ENTRE LES DEUX !
(approche sensible / approche rationnelle de la nature)

apporter

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

animation

• Marie-Claude Ozanne (relaxologue)
• Marc Chenu (accompagnateur en montagne)
avec la participation de Mireille Labastida (conseil en santé holistique)

tarif : 18 € / 15 €

date limite d'inscription : jeudi 15 mars
par téléphone et/ou e-mail

Au plaisir de partager ce moment avec vous !

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.

Marie-Claude Ozanne
06 12 52 66 32
http://www.cheminsverslunite.fr