



a le plaisir de vous annoncer
sa prochaine Rando Bien-être

dimanche 7 avril 2013

à Gigors-et-Lozeron

sur le thème

Mandalas pour la Terre

Animation

Marie-Claude Ozanne

Programme

- marche silencieuse et en conscience
- pratiques coordonnées souffle/mouvement
- yoga des yeux et autres mouvements de santé en lien avec la saison
 - pratiques sensorielles et connexion aux éléments de la nature
 - réalisation collective d'un mandala
 - relaxation et visualisation guidées

Niveau de marche : plutôt facile / **Temps de marche** : ± 3 heures

Apporter

- chaussures (et éventuellement bâton(s)) de marche
 - vêtements et accessoires selon météo
- eau et en-cas (nous ferons juste une pause goûter)
- petit foulard ou masque de nuit + serviette ou plaid

Tarifs

15 € / 12 € adhérents

Rendez-vous

Sur place à 13h15

Domaine de Sagnol, quartier Sagnol, Gigors-et-Lozeron (Drôme)

départ 13h30, fin vers 17h30

Inscription

au moins 48 h à l'avance en répondant à ce message
ou par téléphone si nous ne nous connaissons pas : 06 12 52 66 32

Plus d'infos :

[l'esprit et le contenu des Rando Bien-être](#)

[les autres dates de la saison](#)

Objectifs des Rando Bien-être :

se relier à la nature et à soi-même

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

préserver et entretenir sa santé

grâce à des exercices tonifiants ou détendants pendant la marche et les pauses.