MADYANIMA
Terre & Conscience

a le plaisir de vous annoncer
la rentrée des Rando Bien-être ☺

ce dimanche 30 septembre

nous honorerons le thème

Danse la nature

Lieu

Tour de l'Echarasson
(dans le parc du Vercors près de Saint-Jean-en-Royans)

Programme

- mouvements de santé, d'expression et de connexion aux éléments
- différents types de marches et… de danses en conscience
- relaxation et visualisation guidées
- pratiques de souffle
- apports éventuels sur flore et faune, paysage, géologie, histoire...

Apporter

- chaussures (et éventuellement bâton(s)) de marche)
- vêtements et accessoires (lunettes etc.) selon météo
- eau et en-cas (nous ferons juste une pause « coupe-faim »)

pour les exercices :

- petit foulard ou masque de nuit
- serviette ou plaid
- de quoi écrire

Animation

M-Cl. Ozanne (relaxologue) - sous réserve : M. Chenu (Vercors Inédit)

Tarifs

selon que l'animation est en solo ou duo : 15 € ou 20 €
resp. 12 € ou 17 € pour les adhérents de *Terre & Conscience*

Lieux de rendez-vous

• pour co-voiturer : à 11h45
sur le rond-point de Pizançon à Romans (côté Citroën)
• sur place : à 12h30
sur la D76 à la bifurcation vers le col de l'Echarasson
niveau de marche : plutôt facile
temps de marche : ± 3 heures 30
durée de la sortie : ± 5 heures

Date limite d'inscription

vendredi 28 septembre

par téléphone auprès de Marie-Claude Ozanne (06 12 52 66 32)
ou par réponse à ce message

Pour en savoir plus :
l'esprit et le contenu des Rando Bien-être
les autres dates de la saison

Objectifs des Rando Bien-être :
(ouvertes aux enfants de plus de 6 ans accompagnés)
• préserver et entretenir sa santé
grâce à des exercices agréables et ludiques
accompagnant la marche et les pauses
• se relier à la nature et à soi-même
à travers différentes propositions corporelles, sensorielles ou rituelles