SOPHRO BALADE

Commana
le dimanche 31 mars 2024

départ 10h parking
du lac du drennec - durée 1h30

programme :

1 - séance de sophrologie dans la nature
2 - marche de pleine conscience en silence
3 - marche méditative sur les sens
4 - boisson chaude et échanges

#N°1

Mars 2024

Association Kalune

Sandra Guilcher Sophrologue à Commana
sur inscription par SMS au 0607415253
participation : 2€ pour les adhérents de Kalune
et 5€ pour non adhérents