



MARCHER, UN CHEMIN VERS SOI **Randonnée-Yoga-Sophrologie**

Animé par **Joël et Elisabeth PAUL**

Durée du module : 4jours

Ce stage vous permettra de :



Vous ressourcer dans un cadre naturel montagnard



Marcher, respirer, écouter, partager et échanger



Développer la conscience de votre corps et de votre respiration



Vous poser, vous détendre



Libérer votre esprit et reprendre contact avec vous-même

Les moments forts du stage :

Marche, Yoga, Sophrologie : des pratiques pour vous oxygéner et retrouver de l'énergie.



Matin : pratique de Yoga

Réveil du corps, postures

Exercices de respiration



Journée : randonnée en pleine nature

Découverte de la montagne

Découverte de soi par le mouvement, les sensations, le souffle

Exercices corporels de Yoga/Sophrologie



En soirée : pratiques corporelles

Relaxation

Temps de partages et d'échanges

Méditation guidée

