

# SORTIE SOPHRO-NATURE

Tous les 1er Dimanches du mois  
dans la forêt de Bienville-Clairoix.

*Une parenthèse pour se reconnecter au  
corps et à la nature.*

*Une marche de 6 km environ entrecoupée  
d'exercices de sophrologie, qui vous permettront de  
vous relâcher et d'être à l'écoute de vos sensations  
Je vous transmettrai des outils pour libérer  
certaines tensions.*

*Tarif : 15€ la sortie*

**renseignements et réservation :**  
**contact@la-voie-de-la-sophro.fr**  
**06.19.20.13.75**

Imprimé par nos soins -  
Katia SAUBESTY -sophrologue à Bienville  
RSAC de Compiègne sous le N°829033299  
Ne pas jeter sur la voie Publique

