



Balade nature et bien-être En Brocéliande

Dimanche 22 octobre 2023

14h30 à 17h



Nous vous invitons à vivre une expérience revitalisante au cœur de la magnifique vallée du Serein.

Au cours de notre balade vous aurez l'occasion de vous connecter à votre corps en harmonie avec la nature.

Vous serez accompagnés par deux passionnées du bien-être en pleine nature.

Estelle vous guidera à travers des pratiques corporelles telles que le Tai Chi et le Qi Gong, tandis que Marie-Émilie vous proposera des exercices pour favoriser la circulation d'énergie dans les organes les plus sollicités durant l'automne.

Cette balade alterne des temps de marche, parfois en silence, et des temps d'activités pour ressentir pleinement chaque mouvement, les réactions de votre corps, les battements de votre cœur, votre respiration et toutes les sensations que la nature vous procure.

Association Volubilis

3 clos du Landret 35380 Saint-Péran

N° de SIRET 92336040800010

volubilis.broceliande@gmail.com

tel. : 06 81 17 05 52