

Sophro balade

**Passer un moment de détente en pleine nature
& se reconnecter à soi et à son environnement**

**2h de marche douce en forêt (5/6 km)
ponctuée d'exercices de respiration et de relaxation**

Le mardi, de 10h à 12h

17 et 24 Juin 2025 & 1, 8, 22 et 29 juillet 2025



**Secteur Sud 77
Bourron Marlotte, Achères,
Ury , Grez sur Loing, ...**

*Les points de départs vous seront
communiqués ultérieurement*

Inscription obligatoire

01 64 28 75 25

contact@soutien-facil.fr

