



**8 - 9 octobre 2022**

# **SORTIE SOPHRO-RANDO**

Nous vous proposons de cheminer en toute quiétude dans un cadre insolite en associant marche et sophrologie

**Ouverts à tous : pour découvrir ou s'entraîner**

Possibilités au choix

**SAMEDI 8 → RANDONNÉE SECTEUR VALLÉE DE MUNSTER (TANET)**

70€ la journée

**DIMANCHE 9 → BALADE SECTEUR VALLÉE NOBLE  
(HAUTEURS DE SOULTZMATT)**

35€ la demi-journée matin ou après-midi

Vous serez guidés sur des itinéraires peu fréquentés, entre explications naturalistes et légendaires.

Grâce à la sophrologie, nous explorerons la nature à l'automne avec tous nos sens.

Les exercices de respiration, mouvements doux et relaxation stimuleront vitalité et immunité pour préparer corps et esprit au changement de saison.

Audrey Huckert, accompagnatrice en montagne  
Carole Michel, sophrologue

 Membre  
Chambre  
Syndicale de la  
de  
Sophrologie



Renseignements et réservation :

**Carole : 06 13 07 41 49 - Audrey : 06 31 01 63 36**

Nombre de places limité