

A photograph of a forest path. Sunlight filters through the tall, thin trees, creating a dappled light effect on the ground. The path is covered with lush green undergrowth, including ferns and various leafy plants. The overall atmosphere is peaceful and natural.

# SOPHRO-BALADES

Les bienfaits d'une balade en forêt ne sont plus à démontrer : renforcement du système immunitaire, baisse du taux des hormones du stress (cortisol...), accroissement du niveau de concentration...

Le principe des sophro-balades, c'est d'allier marche en forêt et pratique de la sophrologie ; prendre conscience des bienfaits de l'environnement naturel en les amplifiant par des pauses sophrologiques.

Au sein d'un petit groupe (10 participants maximum), vous alternerez marche libre, marche consciente, pauses sophrologiques, partage, observation, silence...

Elles sont accessibles à tous (PMR me contacter), sur des distances courtes (2 à 4 km), d'une durée de 1h30 à 2h et tout cela dans cette superbe forêt de Rambouillet !

Chacune porte sur un thème précis.

Et mon passé de sportif (pratiquant et entraîneur) me permettra de vous proposer quelques exercices physiques pour profiter encore mieux de ce moment de détente.