

**Sophro-marche** , en partenariat avec le CCAS de la ville de Sautron

Il reste 5 séances :

**\*22/09 : rdv à 9h50 sur le parking de l'étang de la Bretonnière à Sautron**

**\*25/09**

**\*29/09**

**\*06/10**

**\*13/10**

Les sophro-marches durent 2 heures, à chaque fois de 10h à 12h.

Un groupe est constitué de maximum 10 participants. => Il nous reste 8 places.  
Les autres rdvs et lieu sont donnés au fur et à mesure à la fin de chaque séance pour la fois d'après.

La sophro-marche est une marche douce en osmose avec la nature qui permet de retrouver des sensations et se reconnecter à ses besoins. Nous commençons toujours la sophro marche par un exercice d'ancrage debout immobile dans un cadre naturel qui favorise la détente. Puis je fais diriger la conscience sur une partie du corps. A la première séance par exemple : plus particulièrement les pieds, les talons, la voute plantaire, le dessous des orteils..... Je fais travailler la stabilité, l'équilibre. Puis nous mettons le corps en mouvement pour préparer la marche.

La marche commence, je guide le groupe en leur proposant de diriger la conscience par exemple sur les sensations corporelles puis la respiration.... Nous faisons quelques pauses durant les 2 heures pour pratiquer des exercices respiratoires et mouvements doux du corps. Puis nous reprenons la marche et nous réveillons nos sens. Nous nous laissons émerveiller par la beauté que nous offre la nature.

 **emilie chalon**

**Sophrologue, Coach certifiée**

2 rue des buttes 44700 Orvault

07 82 70 07 97