

Besoin de vous relaxer et de préserver votre bien-être au quotidien ?



Découvrez la marche en pleine conscience, la synchronisation respiratoire dans la plaine de Versailles, à seulement 30 km de Paris

Au cours de la marche lente on s'arrête, on se pose, pour accueillir, recueillir, souffler, respirer, s'inspirer et redonner du souffle à notre vie.

La marche en pleine conscience, un pas vers soi ! Ces marches permettent de renouer avec nos racines.

Nous faisons partie de la nature, nous sommes des « êtres de nature »



Les objectifs principaux

- acquérir les techniques de base de la méthode Réflexes Détente
- renforcer ses capacités de récupération
- renforcer ses capacités à se détendre
- et découvrir les charmes de la plaine de Versailles, une région naturelle de France qui s'étend dans les Yvelines entre le château de Versailles à l'est et la vallée de la Mauldre à l'ouest



Participation : 15 €
Durée : 2 heures

A noter : Un bilan de l'état de stress basé sur la cohérence cardiaque peut vous être proposé en début et en fin de marche.

Notre nature profonde est le bien être, un état naturel que nous réactivons par les gestes simples de la méthode Réflexes Détente



Réservations et informations

tel : 06 86 37 35 17

mail : reflexes-detente@netcourrier.com
sur Facebook :



Alors n'attendez pas pour redevenir pleinement l'acteur de votre Bien-être

Membre de :



Association Patrimoniale de la Plaine de Versailles et du Plateau des Alluets

