

# Balades sophrologiques en forêt



**Lundis 24.04 – 8.05 – 22.05 – 5.06 et 19.06.2023**  
**de 9h15 à 10h30**

**au Bois de Moncoeur à Villars-sur-Glâne**  
(en collaboration avec l'Université populaire de Fribourg)

Offrez-vous un moment ressourçant en vous connectant avec la force de la nature, tout en marchant plus lentement pour renforcer sa présence ici et maintenant. La balade (de maximum 1 kilomètre) sera entrecoupée de différentes techniques de sophrologie permettant de relâcher le corps et libérer l'esprit pour renforcer un sentiment d'harmonie intérieure.

**Prix : CHF. 165.- pour 5 séances**

## **Informations:**

Marjorie Bachmann, L'Épine 10, 1747 Corserey  
079 517 17 64 ou [envoldupapillon.ch@gmail.com](mailto:envoldupapillon.ch@gmail.com)  
[www.envoldupapillon.ch](http://www.envoldupapillon.ch)

## **Inscriptions :**

Université populaire Fribourg - [www.unipopfr.ch](http://www.unipopfr.ch)

