

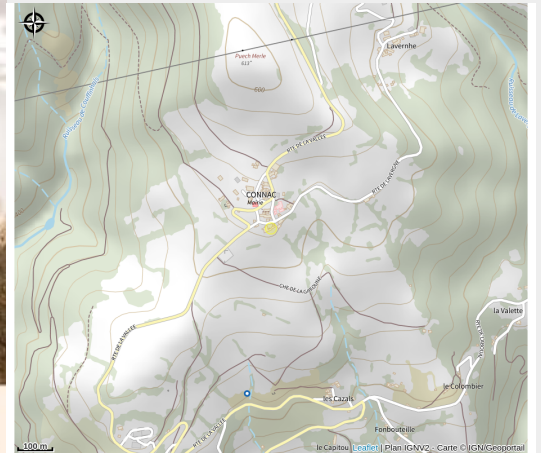
# Sophro Balades du mardi à Connac



LA COLLINE DU CHAT  
PERCHÉ ORGANISE 9  
SOPHROBALADES POUR

# SOPHRO

Crédit photo : SophroBalades du mardi à Connac (OFFICE DE TOURISME DU REQUISTANAIS)



*Un rendez-vous avec vous pendant deux  
heures en pleine nature*

## Infos pratiques

Categorie : À faire

# Description

Prenez rendez-vous avec vous même pendant 2 heures en pleine nature !  
Marche silencieuse vers la forêt alentour. Deux ou trois pauses sophroniques, relaxation dynamique et temps de partage . Retour silencieux vers point de départ. Boisson chaude ou froide. RDV 8h30 pour départ 9h00 de la Colline du chat perché. 15€ par participant. FACEBOOK Inscription au 06 51 57 75 60. A partir de 3 personnes jusqu' à 10 personnes.  
Prévoir bonnes chaussures, gourde, petit sac en tissu pour transporter mouchoirs, petits matériels.

# Situation géographique



# Toutes les infos pratiques

## Informations pratiques

*Fiche mise à jour par OFFICE DE TOURISME DU REQUISTANAIS le 18/06/2024*

## Contact

Le bourg  
12170 CONNAC  
Tél. 0651577560  
[destefanisnina@free.fr](mailto:destefanisnina@free.fr)