

**RESPIRER
SOUFFLER**



ECOUTER



SENTIR



REGARDER - VOIR



**21 août 15 h 30
PROPOSITION
ABLAV :
BALADE SOPHRO
INSCRIPTION AU**



MARCHER



GOÛTER



UNE INVITATION A: SE POSER

PRENDRE SON TEMPS

JUSTE ETRE LA- ICI ' MAINTENANT

EXPERIMENTER

SE FONDRE DANS LA NATURE

DANS LE SILENCE D'UNE PRESENCE A SOI ET A CE QUI NOUS ENTOURE