

Instants Propices

Marche & Conscience

Pour ceux qui veulent diminuer leur stress, sortir de leurs ruminations, réguler leurs émotions, améliorer leur concentration, libérer leurs tensions.

Instants Propices vous propose une marche qui s'ancre dans le moment présent, où l'attention est portée avec fluidité sur les dimensions corporelles, émotionnelles, mentales, relationnelles aux autres et à la nature.



Durée	2 h 30
Distance	8 km max
Lieu	Limoges et ses alentours (<20km)
Tarif	18 € la sortie
Créneau	samedi de 9h30 à 12h00
Sortie trimestrielle	3 février 2024



Emmanuel Marien BERGHE

Créateur d'Instants Propices
& Médiateur artistique par la Gestalt-thérapie

 06 83 82 19 07

 emmanuel@instants-propices.fr