

# Instants Propices

## Marche & Souffle



Pour ceux qui veulent reprendre leur souffle et/ou en donner à leur vie.

La respiration et le mouvement de marche favorisés peuvent vous apporter des sensations de légèreté et de vitalité. Les sorties privilégient aussi l'attention sur le ressenti, les émotions, les pensées, la relation à soi, aux autres et la nature.

<b>Durée</b>	1 heure
<b>Distance</b>	2 km max
<b>Lieu</b>	Limoges et ses alentours (<10km)
<b>Tarif</b>	10 € la sortie
<b>Créneau</b>	<b>lundi de 11h à 12h</b>
<b>Dates</b>	<b>8, 15, 22, 29 janvier</b> <b>5, 12, 19, 26 février</b> <b>4, 11, 18 mars</b>



 **Emmanuel Marien BERGHE**

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

 06 83 82 19 07

 [emmanuel@instants-propices.fr](mailto:emmanuel@instants-propices.fr)