

Sophrorando

À la carte

Venez marcher et respirer, en équipe, en groupe, après une réunion ou une activité sportive intense, pour vous détendre, vous ressourcer, profiter d'un moment de calme...

Descriptif

La sophrorando permet, par la pratique de la randonnée, une initiation à la sophrologie, en pleine nature : se rapprocher de la nature, mieux la contempler, être en contact direct avec les éléments.

La sophrologie, basée sur la respiration, la concentration et la relaxation, est un véritable outil dynamique de bien être et d'harmonie.

Utilisée dans des domaines divers, tels la santé, le sport et le monde de l'entreprise, la sophrologie permet de se détendre, de mieux gérer le stress, de retrouver le sommeil, d'être plus efficace et mieux concentrer.

Déroulé

Sur une demi-journée ou une journée entière, vous alternerez marche et exercices de respiration et de relaxation.

Le cadre et le calme environnant vous permettront alors de profiter d'un vrai moment de ressourcement.

Un pique nique ou un repas dans un chalet d'alpage est toujours possible, à partager en harmonie avec la nature...



Au départ de Megève

Durée de l'activité

½ journée à 1 journée

Nombre de personnes

À partir de 6 personnes

Equipement à prévoir

Vêtements confortables, chaussures de marche, petit sac à dos

Suggestion

Idéal dans le cadre d'un séminaire de travail, pour débiter ou clôturer les réunions ou pour un club sportif en entraînement...

Tarifs

À partir de 24 € par personne la ½ journée (base 12 pers.)

76, rue Ambroise Martin / F- 74 120 Megève /
☎ : +33 (0)4 50 21 55 11 - 📠 : +33 (0)4 50 21 55 03

email : contact@alpincentour.com
Internet : www.alpincentour.com

Association de tourisme agréée n°073.98.0001 – Agrément APRIAM
Assurance RC organisation – Police N°3 056 234 – MUTUELLES DU MANS - 35, bd E. Zola - BP 27 – 69 600 OULLINS
Garantie financière - Covéa Caution SA – contrat n°18386 - pour un montant de 85 000 €.

