



Sortie Randonnée Méditative : Brullioles

Dimanche 26 Mars 2023

Ouvert à tous et gratuit

« *Comment marcher en pleine conscience dans la légèreté du printemps ?* »



Nous vous proposons de célébrer ensemble l'arrivée du printemps pendant une journée de marche consciente. Nous partagerons les couleurs, les odeurs et les délices de cette belle saison. La journée sera rythmée par des moments de pleine présence aux éléments qui nous entourent, à notre corps, à notre respiration et aussi à notre groupe.

Dans un cadre magnifique et une ambiance conviviale, au contact de la nature, nous profiterons d'un beau point de vue sur les Monts du Lyonnais !

Programme

10h-10h30 Accueil

Présentation et découverte de la marche méditative

Marche silencieuse et éveil des sens

Mouvements de pleine conscience

Déjeuner et Relaxation/méditation

Marche conviviale

Partage du Dharma

15h30 Fin de la journée

Info Rando

Distance : 4.38 km

Dénivelé : 140 m

Point haut : 641 m

Point bas : 498 m

Infos pratiques

LIEU DE DÉPART : Parking (Eglise), 24 Pl. de l'Église, 69690 Brullioles

MATÉRIEL : Chaussures randonnées ou baskets, manteau coupe-vent/ k-way, vêtements chauds (gants, bonnet), couverture/serviette/autre (sol humide), eau, gobelet, s'il fait très beau : lunette de soleil, chapeau, crème solaire.

Repas végétarien individuel à apporter Pensez à vos couverts !

Nous créons un groupe Whatsapp pour faciliter la communication entre nous (trouver un covoiturage, partager des photos, avoir des informations...) qui vous sera communiqué lors de votre inscription.

INSCRIPTIONS ICI

Contact

Olivier Email : chemindeveil@gmail.com

Angélique : 06.10.45.41.89

David : 06 71 41 70 04

