

Journée de Zénitude en forêt

Pour le bien-être du corps et de l'esprit!

*Nous vous proposons un concept alliant
séances Zen et marche méditative.*

Personne ressource : Sylvie Roussel

Les séances Zen sont centrées sur :

- *la présence à soi,*
- *la présence au corps et à ses cinq sens,*
- *la préparation musculaire **en douceur** avant une marche longue distance,*
- *la restauration de l'énergie après une journée de marche.*

Matériel requis pour les séances Zen :

- *matelas de sol de type yoga ou l'équivalent,*
- *vêtements amples et confortables pour bouger (style jogging),*
- *chandail et bas chauds, au besoin*
- *petite couverture ou grande serviette,*
- *bouteille d'eau.*

Date : le samedi 25 mai 2019

Heure : 9 h 30 à 16 h 30

Lieu : Saint-Damien-de-Buckland (Lac Vert)

Coût : 50 \$/personne - 80 \$/deux personnes

Apportez votre lunch

Inscription : www.sylvieroussel.com