



Avec Florence Pécriaux et l'office du tourisme de la Terre des 2 Caps

Les randos sophros de l'été



Chaque dimanche et chaque mardi de juillet et août*



Avec l'été, revient l'envie de prendre l'air, de respirer et de renouer avec la nature.

C'est la raison d'être des Randos Sophro.

Marcher, respirer, se déconnecter, **profiter du paysage par les cinq sens** et surtout **se détendre** : ici les bienfaits de la sophrologie s'allient à ceux de la randonnée, au contact des éléments.

Au programme : relaxation, respiration, pleine conscience...

Laissez-vous guider par la voix de la sophrologue, Florence Pécriaux.

Dans l'écrin des paysages naturels de la Terre des 2 Caps, entre terre et mer, vous expérimenterez des exercices de relaxation et de respiration, reproductibles dans votre quotidien.

Au fil de la marche, elle saura aussi distiller quelques conseils et astuces rien que pour vous.

Cette année, les rendez-vous se colorent de thèmes, pour rendre chaque expérience unique, pour encore plus de détente et de zénitude.



Wissant -

Sentier du Fartz

Dimanche 2 août : Rando-sophro « Détente absolue »

Pour laisser le stress de côté et bien profiter de l'été, rien ne vaut la nature, la respiration et se laisser guider par la voix.

Ambleteuse -

Les dunes de la Slack

Dimanche 12 juillet : « Se relier à la nature »

Au gré des reliefs des Dunes de la Slack, prenons le temps de marcher et nous mettre à l'écoute, de soi et de ce qui nous entoure.

Dimanche 26 juillet : Rando-sophro « Inspiration »

Laissons-nous guider par quelques citations et extraits de livres inspirants pour nous relier à nos sensations, au contact de la nature.

Audinghen -

Sentier des Berniques

Mardi 14 juillet : Sophro Mouv' sur le sentier des Berniques

Mettons-nous au diapason de la nature pour mettre le corps en mouvement, retrouver la joie de bouger, de respirer, et de le partager !

Mardi 28 juillet : Rando Sophro Mouv' sur le sentier des Berniques

Mettons-nous au diapason de la nature pour mettre le corps en mouvement, retrouver la joie de bouger, de respirer, et de le partager !

Mardi 11 août : Rando Sophro « un temps pour soi » Marcher de la campagne à la mer, s'offrir une parenthèse, pour prendre soin de soi, se détendre et se faire du bien...

Samedi 15 août : Sophro Mouv' sur le sentier des Berniques

Mettre le corps en mouvement, retrouver la joie de bouger et de respirer, en toute liberté.

Wissant -

Vers le Mont de Couple

Dimanche 19 juillet : Rando Sophro « Lâcher prise » du haut du Mont de Couple

Du haut du Mont de Couple, se défaire du stress qui enchaîne, envahit et pollue notre quotidien, se libérer et respirer...

Mardi 4 août : Rando-sophro Inspiration « Positive attitude » au Mont de Couple

Laissons nous guider par quelques citations inspirantes pour voir les choses du bon côté, du haut du Mont de Couple.

Mardi 4 août : Rando-sophro Inspiration « Positive attitude » au Mont de Couple

Laissons nous guider par quelques citations inspirantes pour voir les choses du bon côté, du haut du Mont de Couple.

Bazinghen -

Mardi 21 juillet : Rando sophro « Respiration et sens »

Au gré du relief de la Terre des 2 Caps, prendre un temps pour se centrer sur la respiration et retrouver ce qui nous fait avancer...

Audrehem

Samedi 25 juillet*

9h30-12h / RDV : mairie d'Audrehem, pays de Lumbres

Rando sophro « nature »

Plongeons dans la beauté des paysages vallonnés du Pays de Lumbres et laissons nous guider vers la détente et la relaxation, profitant de chaque instant de ce bain de nature pour nous ressourcer.

Condette -

Lac des Mirroirs

Vendredi 31 juillet*

10h-12h / RDV : Salon de thé du Château d'Hardelot – Condette

Rando Sophro nature avec Eden 62 et Florence Pécriaux

La nature est propice à notre bien-être. Immergeons-nous dans cet écrin pour ressentir tous les bienfaits d'un bain de nature, renforcé par ceux de la sophrologie.

INFOS PRATIQUES :

Tarifs des randos-sophro sur la Terre des 2 caps

15 euros / personne / 13 euros / personne à partir de 2 pers. Inscription auprès de l'office du tourisme de la Terre des 2 Caps : En ligne sur www.terredes2capstourisme.fr Jauge limitée à 8 personnes adultes. (jauge minimale : 5 personnes) Possibilité d'organiser une rando-sophro en groupe privé, en dehors de ces dates : forfait 100 euros.

* Autres randos-sophro

25 juillet avec le Pays de Lumbres : 10 euros. Réservation au 03 21 93 45 46 – infotourisme@ccplumbres

31 juillet avec Eden 62 : Gratuit, sur réservation au 03 21 32 13 74

PRÉCISIONS :

La pratique est accessible au plus grand nombre et s'adapte à chacun, mais un minimum de mobilité est nécessaire pour réaliser une randonnée d'environ 5 à 7 km.

Dans le cadre de la prévention contre le Covid, pensez à vous munir du matériel nécessaire (masque, gel hydroalcoolique). La distanciation physique d'un mètre minimum est obligatoire, pour le respect et la sécurité de chacun. Prévoir une tenue adaptée à la météo, de l'eau et collation.

