



ça dépote
sentier vous bien

vous propose une sortie

sentier vous bien



Où, quand

**Samedi 29 novembre 2014
de 11h45 à 18h**

Lieu du Rendez vous:

Croix des maltotiers, **Landivisiau** 29400,
sortie N12 Landivisiau ouest Bodilis.

Rdv parking: 11h45 - **Départ :** 12h00
Horaire retour : 18h00
Déjeuner à Prendre avant la sortie.

Mode de transport entre le lieu de rendez vous et le site: co-voiturage

Le site : C'est une surprise qui est à proximité du lieu de rendez vous.

Nombre de places: 10

Réservation

Tarif : 40,00 € la sortie par personne pour 6h de pratique.

Adhésion année : **5€**

Veillez nous contacter pour votre inscription.

Pour une séance « Sentier Vous Bien!" , il vous sera demandé pour, au plus tard le **vendredi 21/11/2014**, le **règlement** pour tout solde, qui rendra effective votre inscription.
Règlement par espèce ou chèque à l'ordre de : Association ça dépote.

De quoi s'agit-il ?

Une **immersions en pleine nature** (parcours de 0 à 4 km) qui allie des **techniques simples de bien être** à la découverte du **patrimoine naturel et culturel local**.

Une agréable rupture, comme lors d'**un voyage, loin de son quotidien**, pour ralentir, se poser, et **s'autoriser à être soi même**.

Comment ?

Cette marche est enrichie de **temps d'animations** et de **détente corporelle** (gym douce, gym sensorielle, techniques d'auto-massages) pour restimuler ses sens.

C'est aussi :

Le 4H auberge espagnole, un temps pique nique pour partager avec les autres ce que chacun a apporté.

Une introduction au patrimoine naturel (faune/flore) et culturel (histoire, contes et légendes, sites archéologiques).

Association « Ça dépote ! »

10 r St guesnou, Gouesnou 29850

Tel : 06 28 32 06 52

@: contact@ca-depote.fr

www.ca-depote.fr

Association « loi 1901 » à but non lucratif non assujettie à la T.V.A