

😊 **SORTIES MARCHE DES RAYONNANTES** 😊

C'est quoi ? Une sortie marche un dimanche par mois avec l'objectif de rayonner dans notre beau Jura

Pour qui ? Toute personne, homme ou femme, de tous niveaux, aimant les échanges, la nature et les balades.

Comment ? Marcher c'est aller de l'avant, quitter un équilibre dans lequel on s'était installé pour se mettre en mouvement. Durant ces sorties gratuites, il vous sera proposé de découvrir quelques outils pour rendre vos marches plus légères et dynamiques telles que par ex : la cohérence cardiaque, la méthode Feldenkrais, la marche afghane, le Sounder Sleep System, etc...

Dates : 21 juillet-25 août-22 septembre-20 octobre

Rendez-vous : sans inscriptions nécessaire ! à 9h30 sur le parking de la maison Prévôtoise à Moutier, Liberté 5.

Durée : de 9h30 à 13h environ. Se munir de son pique-nique + boisson, d'un linge ou d'une couverture+ tenue de circonstance.

Besoins de + infos ? anita.rubini@bluewin.ch ou 079/314.59.65