

Planning des cours de Sophro-Balades

- **Jeudi 15 Septembre 2022 de 10h à 12h** : Etang de Kerbernez Plomelin (RDV à 9h55 parking Maison des Quartiers du Corniguel 2 Chemin de Kerlagatu Quimper)
- **Jeudi 6 Octobre 2022 de 10h à 12h** : Anse de Keraval Quimper (RDV à 9h55 parking Maison des Quartiers du Corniguel 2 chemin de Kerlagatu Quimper)
- **Jeudi 10 Novembre 2022 de 10h à 12h** : Sainte Marine sentier côtier (RDV à 9h55 à l'antenne nautique 5 rue Ar Pussou Combrit)
- **Jeudi 8 Décembre 2022 de 10h à 12h** : Ile Tudy (RDV à 9h55 au parking de la plage du Teven)
- **Jeudi 5 Janvier 2023 de 10h à 12h** : Pointe de Moustierlin le Polder à Fouesnant entre Bois, mer et marais (RDV à 9h55 au parking du Grand large à Moustierlin)
- **Jeudi 2 Février 2023 de 10h à 12h** : Pointe Saint Gilles à Bénodet (RDV au parking de la pointe Saint Gilles à 9h55)
- **Jeudi 2 Mars 2023 de 10h à 12h** : Cale de Rossulien à Plomelin, (RDV à 9h55 au parking de la cale)
- **Jeudi 6 Avril 2023 de 10h à 12h** : Ile chevalier à Pont L'Abbé (RDV à 9h55 au parking tout au bout de l'Ile Chevalier)
- **Jeudi 4 Mai 2023 de 10h à 12h** : Gouesnac'h (RDV à 9h55 au parking de la cale de Pors Meillou)
- **Jeudi 1 Juin 2023 de 10h à 12h** : Au Stangala (RDV à 9h55 au parking route du Stangala ...le parcours sera adapté)

Prévoir des chaussures de marche et des vêtements en fonction de la météo (parapluie, cape de pluie ou casquette si besoin), la sophro-balade peut être maintenue en cas de pluie légère ou averses.

Nous pouvons nous contacter le matin même si besoin.

Claudine Picard

Sophrologue

06 43 12 53 72