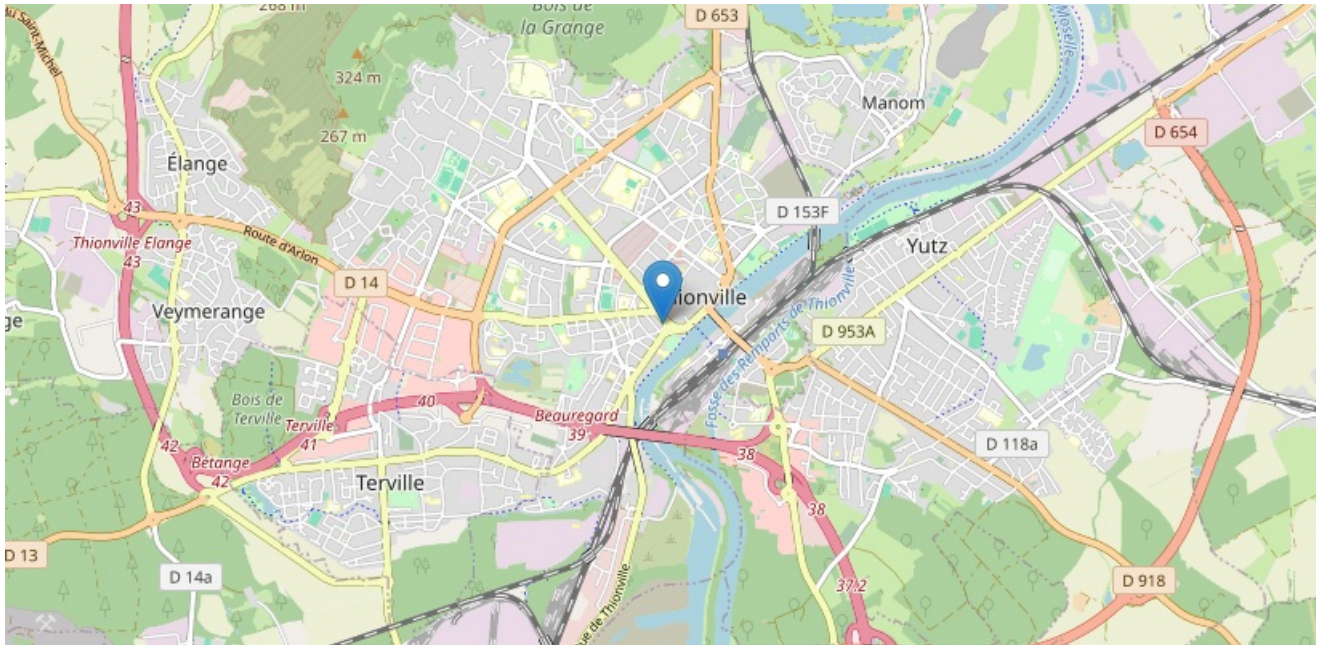


 **RANDO-SOPHRO**

Public Cible : Adultes Bien-être et image de soi Bien-être



**ADRESSE**

THONVILLE  
57100 Thionville



**INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**

📞 Coordinatrice: 06 02 36 38 21

✉️ : [coordination.etp@lesdamesdecoeur.fr](mailto:coordination.etp@lesdamesdecoeur.fr)

🌐 <https://lesdamesdecoeur.fr/activites-et-ateliers/rando-sophro/>



**STRUCTURE**

**ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR**

Association Les Dames de Cœur (siège social) Restaurant Les Sommeliers  
23 Place de la République  
57100 Thionville

La méthode de la rando sophro allie balade nature et exercices de sophrologie. Elle permet de :

- stimuler les sens
- vivre l'instant présent
- favoriser le bien-être en prenant pleine conscience des éléments qui nous entourent
- se reconnecter à la nature.