

Gorges du Gardon

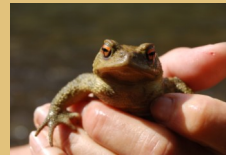
Les Gorges du Gardon abritent castors, aigles et vautours. De nombreuses grottes et ermitages vous invitent à la méditation et à l'aventure.



Myriam,
accompagnatrice en Montagne, maître Reiki, professeur de yoga, méditation et thérapies psycho-corporelles. vous fait partager sa passion pour la beauté des espaces sauvages.

*« La beauté devant moi, fasse que je marche
La beauté derrière moi, fasse que je marche
La beauté au dessus de moi, fasse que je marche
La beauté au dessous de moi, fasse que je marche
La beauté tout autour de moi, fasse que je marche »*

**www.aventure-decouverte-nomade.fr
06 86 69 30 55 ou 09 82 12 20 43**



Randonnées Méditation Grottes et ermitages 2017

**27 SEPTEMBRE
11 OCTOBRE
15 NOVEMBRE
06 DECEMBRE**

**Rendez vous 10h
sur le site d'Aventure Découverte Nomade**

Marcher, respirer, écouter, sentir, toucher, goûter en pleine conscience nous nourrissent en énergie.

Nous pratiquerons la méditation pleine conscience dans des grottes ou ermitages sous la conduite de Anne Soulet qui a reçu son enseignement à la source.

Accessible à tous

Équipement à prévoir: tenue vestimentaire et chaussures de randonnée, pique nique et boisson

Tarif: 25 euros la journée

Renseignements/ inscription: Myriam 06 86 69 30 55

