

UNE EXPERIENCE EXCEPTIONNELLE RANDONNEE MEDITATION GROTTES / DESCENTE EN RAPPEL

15 DECEMBRE 2019

Réservé uniquement aux personnes ayant une pratique de la méditation et n'ayant pas de contre indications à la pratique sportive

Matin

Nous méditerons dans une grotte dont les peintures pariétales (non visibles car protégées) comptent parmi les plus anciennes au monde



Après Midi

**Nous apprendrons à gérer le stress , les émotions envahissantes grâce à la méditation avec Myriam et Anne .
Gilles , moniteur d'escalade nous préparera techniquement à descendre en rappel à travers une grotte percée.**

RV Espace de Silence à 9h

Tarif: 50€



www.espace-de-silence.com

CONTACT /INFO

Myriam 06 86 69 30 55