**BALADE SOPHRO VELO**

**RENDEZ-VOUS AVEC SOI, SON VELO & SON ENVIRONNEMENT**

**SAMEDI 17 JUIN 2023
Départ : Eglise de Bréville à 14H00**

**Fin de la sortie à 17h30**



**Une sortie encadrée par la Ville à Vélo et animée par un sophrologue professionnel et cycliste, Francis BABLON.**

**Un moment privilégié décomposé en plusieurs temps, des temps de pratiques de techniques de sophrologie, des temps de déplacement à vélo avec mise en pratique de la sophrologie pour s’entrainer à vivre pleinement l’instant présent et ainsi découvrir en pleine conscience un parcourt agréable qui nous amènera dans un lieu unique.**

**Réservation : 06 63 86 16 46**

**Groupe limité à 15 personnes**

**Prévoir de contrôler l’étatat de fonctionnement de votre vélo (pneus gonflés, freins...), prévoir une boisson pour vous désaltérer**

**Participation : 4 € par personne - gratuit pour les adhérents**

*La Ville à Vélo - association loi 1901 -* ***active depuis 2003 !*** *12 rue Maurice Orange - 50400 Granville
Jean-Pierre CREPIN 06 73 57 15 36 – Nadège CAPELLE BENARD : 07 81 11 93 31*

*mail :* *vilavelo@gmail.com* *-* [*https://granvilleavelo.fr*](https://granvilleavelo.fr) *-
 Ville à Vélo – Granville*