



Journée ViTaLiTé

Lundi 28 Juin 2021

Au menu de cette journée :

Méditation

Balade

Préparation ensemble du repas : principalement cru, sans gluten et végétarien

Avec les légumes de saison

Echanges et partages dans la joie et la bonne humeur !

Nous nous relierons à la Terre par la méditation, puis par la cueillette et enfin par la dégustation.

Coté pratique :

- De 10 h à 16h 30 : thé/goûter avant le départ
- Tarif 50 € tout inclus
- Selon météo, prévoir chaussures adaptées, coupe-vent ou cape de pluie, etc...
- Inscription par mail : sofi.aucoeurdelavie@orange.fr
en me précisant votre numéro de téléphone et si vous venez solo ou à 2
- Quelques jours avant, je vous envoie un mail avec informations pour venir jusqu'à moi



*Au plaisir de ce partage,
Sofi*

