

MARCHE EN PLEINE CONSCIENCE SUR LE SENTIER DU LITTORAL



Nous vous proposons de découvrir la pratique de la marche en pleine conscience le dimanche 19 février sur le Sentier du Littoral, au sud du bassin d'Arcachon.

**Départ pour 10h00 au départ du Sentier du Littoral
Allée de Canteranne au Teich - Parking du Moulin**

Le chemin croise la route du Teich à Gujan, il se situe entre les deux panneaux de ces communes. Prendre au Nord, la direction du Bassin, avancer jusqu'au petit pont, il y a deux parkings avant et après celui-ci. Nous vous attendrons au second.

Attention aux nombreux nids de poule sur le chemin !

<https://goo.gl/maps/dssirDVXRtQ2>

Cette pratique de la marche méditative est ouverte à tous.

Nous marcherons lentement, en silence, au rythme de notre respiration et de nos pas, en lien avec la nature environnante, savourant ensemble le moment présent.

Nous marcherons jusqu'à la plage pour être de retour pour 11 H 30.

Pas d'inscription préalable / Gratuit

Contact : Groupe de pratique du bassin d'Arcachon-Village des Pruniers

Laurent 06 66 65 59 85

Laurence 06 74 99 02 11

sangha.bassindarcachon@gmail.com