

Sophro Balades

Gorges et Vallée du Tarn (GR® 736)



Et si vous preniez le temps de ralentir,
tout simplement ?

Infos pratiques

Catégorie : À faire

Description

De mars à octobre, la Colline du Chat Perché vous accueille pour des sophrobalades, des balades douces en pleine nature mêlant marche tranquille, respiration, détente et moments de reconnexion à soi.

Pendant deux heures, nous cheminons à un rythme accessible à tous, en laissant le corps se détendre et l'esprit s'apaiser. La sophrologie, intégrée tout au long de la balade, permet de relâcher les tensions, de se recentrer et de profiter pleinement de l'instant présent, portée par le calme et la beauté du lieu.

☐ Quand ?

Les lundis, mardis et mercredis matin

De 10h30 à 12h30

De mars à octobre

☐ Où ?

À la Colline du Chat Perché – Réquista / Connac et alentours

☐ Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant prendre un temps pour elle, sans prérequis particulier.

☐ À prévoir

De bonnes chaussures de marche, de l'eau, et des vêtements adaptés à la météo.

☐ En cas de météo défavorable

Les sophrobalades peuvent être annulées.

Toute réservation payée sera reportée à une autre date.

☐ Tarif

15 € par personne

Venez comme vous êtes, laissez-vous guider, et repartez plus calme, plus ancré(e) et ressourcé(e) par la nature."

Situation géographique



Toutes les informations pratiques

Informations pratiques

Fiche mise à jour par OFFICE DE TOURISME DU REQUISTANAIS le 10/02/2026

Contact

Le bourg

12170 CONNAC

destefanisnina@free.fr