



## MARCHER À SON ECOUTE

En petit groupe guidé dans la forêt,  
nous porterons attention, alternativement  
à notre marche, à notre respiration, à certains de nos sens,  
et à ce qui nous entoure...

Accessibles à toutes et tous :  
Marche lente, peu de dénivelé.

Vous venez avec de **bonnes chaussures**, des habits adaptés  
à la saison, **une boisson** dans un **petit sac à dos**.

Accès en transport public facile, ou parking gratuit.

Annulé en cas de pluie

### CALENDRIER DES SAMEDIS 2024

De 13h33 à 17h30 à Givrins

6 janvier  
10 février  
9 mars  
4 mai  
15 juin

Sur donation

Rendez-vous : Gare de Givrins, à 14h03 (35 min. de Genève, en train)

Inscription : Martine Cherix 076 / 811 47 26

[contact@santesubtile.ch](mailto:contact@santesubtile.ch)