

# Faites de la Randonnée

## Dimanche 19 Mai 2019 à Saint Erblon

Comme chaque année l'Association SAN BAO BREIZH a participé à la  
« Faites de la randonnée » à Saint-Erblon .



Plusieurs thématiques autour de la Randonnées étaient proposées, notamment : Qi Gong, Découverte de la Biodiversité, Canine, marche nordique, chantée et même « 4 roues », en poucettes !

Tous les publics ont pu ainsi trouver le moyen de passer de bon moments.

QI GONG : C'est encore sous un superbe soleil que nous avons ce dimanche 19 mai accompagné des participants curieux de s'initier au Qi Gong tout en se baladant !

Le groupe composé d'une quinzaine de personnes a arpenté durant 1h30 les bords de l'Ise.

Pratiquer des mouvements en prenant conscience de la nature, écouter, regarder sentir.

Apprendre à méditer dans le mouvement, méditer dans la marche.

Tous les participants sont revenus au point de départ avec un large sourire.

