

2025

Sophro'balades

LES ÉVASIONS BIEN-ÊTRE EN NORMANDIE



Credits photos: Office de Tourisme Guerville, Terre et Mer / ©LéoGuilloitte

AIMIE SOPHROLOGIE

Bonjour !

Je suis Aimie, Sophrologue.

Passionnée par le monde du bien-être, de la nature, de la marche et par ma région natale, j'ai décidé d'allier les quatre.

1 Pour favoriser le bien-être de chacun, la reconnexion à soi et à la nature.

2 Pour mettre en valeur notre belle région Normande en la valorisant, et en y créant une atmosphère de détente et de lâcher-prise.

Bienvenue,

dans cette alliance entre sophrologie,
marche douce et découverte du territoire
pour un moment de lâcher-prise et de relaxation,
qui vous permettra de vous évader de votre quotidien.

Découvrez, les *sopbr'obalades*...

Pages

à Granville Terre et mer

6-8. Au bord de mer

9-11. Sentiers boisés

11. En famille

12-14. A la campagne

16. Les Tarifs

17. Coordonnées

Êtes-vous prêt à vivre une véritable évasion bien-être ?

Granville

terre et mer





A
U
B
O
R
D
D
E
M
E
R



S
E
N
T
I
E
R
S
B
O
I
S
É
S



À
L
A
C
A
M
P
A
G
N
E

AU BORD DE MER

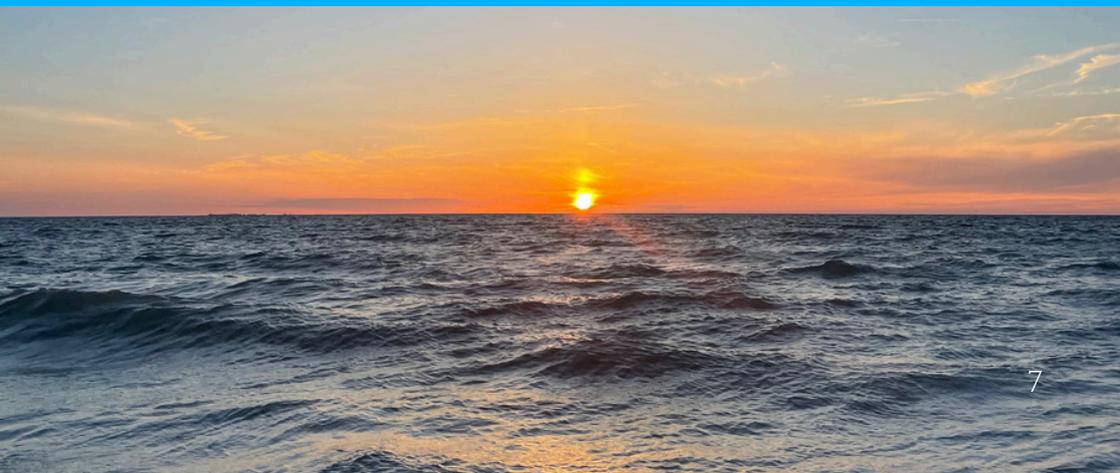


"ÉVASION AU CRÉPUSCULE"
AU HAVRE DE LA VANLÉE

Bricqueville sur mer - près de Granville

Un soir d'été, à l'heure où le soleil se couche, venez vous relaxer, vous évader, et apprécier la douceur de ce "bout du monde", de ses dunes et de ses vagues.

1 h 30 - peu de dénivelé - coucher de soleil - point de vue



"L'HORIZON DES POSSIBLES" À
LA CABANE VAUBAN

Carolles - près de Granville

Au lever du jour, à l'heure où les randonneurs
n'ont pas encore envahi les lieux.

Redécouvrez ce site exceptionnel, entre falaises, vagues à
perte de vue, nature préservée, **cabane Vauban**, et vue sur
la baie du **Mont Saint Michel**, pour une détente absolue.

2 h - léger dénivelé - lever du soleil - point de vue



Départ entre 6 h 15 et 7 h 30

SENTIERS BOISÉS



"ÉVASION AU COEUR DE LA FORÊT"

FORÊT DE LA LUCERNE

La Lucerne d'Outremer - près de Granville

Entre forêt et vallée du Thar, venez vous ressourcer, vous relâcher, et vous libérer de vos pensées parasites, en profitant de cet environnement naturel source de bien-être.

1 h 30 - très peu de dénivelé - au bord de l'eau





Spécial famille

"EN FAMILLE AU COEUR DE LA FORÊT"
FORÊT DE LA LUCERNE

La Lucerne d'Outremer - près de Granville

Une expérience riche et unique, qui permettra de **renforcer le lien de votre famille** et de repartir des souvenirs plein la tête.

Parent comme enfant pourront éveiller leur sens, se reconnecter à soi, aux autres et à la nature.

1 h 30 - très peu de dénivelé - au bord de l'eau



À LA CAMPAGNE



"INSTANT DE LACHER PRISE" AVEC VUE SUR LA MARE DE BOUILLON

Jullouville - près de Granville

Venez évacuer vos tensions tout en contemplant la nature
environnante
de Jullouville/Saint-Pair et sa vue incroyable
sur la **mare de bouillon**.

2 h - peu de denivelé - point de vue



"ASCENSION VERS LE MIEUX-ÊTRE"

LA CABANE VAUBAN

Jullouville - près de Granville

Ressourcez-vous à la tombée de la nuit, jusqu'à la mythique cabane Vauban de Jullouville.

Moins connue que celle de Carolles, elle offre elle aussi un panorama exceptionnel.

2 h - fort dénivelé - point de vue





Tarifs

- Intégrer un groupe : 15€/personne - 1 h 30
Demander le programme : aimiesophrologie@gmail.com 20€/personne - 2 h
- Privatiser l'activité : 120€/groupe* - 1 h 30
150€/groupe* - 2 h

*Groupe de 2 à 10 pers.

*Supplément de 10 € :

au delà de 40 kms autour de La Haye Pesnel

Entreprises, assoc, grand groupe

-Demander un devis-

Votre contact

Aimie FAUTRAT

07. 80. 00. 75. 45.

aimiesophrologie@gmail.com

Suivez-nous



@aimiesophrologie



@aimiesophrologie

PARTAGEZ

vos plus beaux instants avec
#evasionbienetreennormandie
#aimiesophrologie ¹⁷



Aimie Fautrat El
07. 80. 00. 75. 45.
aimiesophrologie@gmail.com
SIRET 91417880100017

Crédits photos: Office de Tourisme Granville Terre et Mer / ©LéaGuillotte,
Aimie Fautrat.

Imprimé par EOZ. Ne pas jeter sur le voie publique.