

# Sophro Rando

- [Activités, loisirs et découvertes](#)
- [Activités et balades accompagnées](#)





Coup de coeur

Les anecdotes et souvenirs d'enfance qu'elle partage avec les participants

La valorisation des savoir-faire locaux

L'approche sensorielle de la nature par la sophrologie

Native de l'Avesnois, Geneviève est sophrologue. A travers son activité de guide nature Qualinat et Valeurs Parc naturel régional, elle propose d'adapter la sophrologie à une approche sensorielle de la nature et invite à une ouverture poétique et à l'écoute de soi.

Les sophro randonnées s'organisent en partenariat avec d'autres praticiennes bien-être ou acteurs du tourisme, toujours en lien avec un lieu de visite patrimoniale, la découverte d'un savoir-faire, et la rencontre avec un artisan ou un producteur dans un lieu de convivialité. Geneviève vous invite à une découverte sensorielle du Parc naturel régional de l'Avesnois et veille à prendre soin de la nature environnante.

Elle saura vous recommander les plus belles découvertes en fonction de vos envies!

Nous suivre

[Sophrosambre](#)

## Contact

LECERF Geneviève

## Adresse

SOPHROSAMBRE  
89, rue Roger Salengro  
59750  
FEIGNIES  
[0660139360](tel:0660139360)  
[genelecerf@free.fr](mailto:genelecerf@free.fr)  
Parc

L'Avesnois, c'est avant tout la nature, préservée et verdoyante, qui mêle prairies bocagères et vastes forêts. Avec ses paysages aux couleurs multiples, dispersés en camaïeu de verts et ses cours d'eau limpides, la "petite Suisse du Nord" vous ouvre ses portes...



Nous écrire

Nom

Prénom

Courriel

Courriel

Confirm email

Téléphone

Message

Courriel marqué

▼ CAPTCHA

Cette question sert à vérifier si vous êtes un visiteur humain ou non afin d'éviter les soumissions de pourriel (spam)



automatisées.

What code is in the image?  Enter the characters shown in the image.

[Get new captcha!](#)