

Dimanche 29 mars à partir de 6h  
DANS LE PARC DE MAISONS-LAFFITTE

# MARCHE DU PRINTEMPS

*le changement d'heure ?  
même pas peur !*

**Venez marcher de nuit et contempler  
le levé du jour au dessus du château.**

*Infos et  
inscriptions*  
**06 87 10 45 98**  
contact@sylvain  
-massacret.com

Ce jour fait couler beaucoup d'encre et de salive :  
"On avance ou on recule d'une heure ? Chouette il va faire jour plus  
longtemps. Zut, on va être fatigués." On s'y retrouve tous ou presque  
n'est-ce pas ? Et si nous tordions le cou à tout cela en se levant avant le jour.

L'idée de cette marche est simple : se rendre gentiment jusqu'aux Caves du Nord  
pour observer le jour se lever. Savourer pleinement l'instant et méditer.  
Puis moment de partage avec une collation participative  
et retour au point de départ.

Venez nombreuses et nombreux !

Départ : **6h00**

Lieu : **parking du Stade Desaix**

Durée prévisionnelle : **entre 2h et 2h30.**

[www.sylvain-massacret.com](http://www.sylvain-massacret.com)

  
**Sylvain Massacret**  
SOPHROLOGIE RELAXATION MÉDITATION