

## *Château, sophro, rando*

*Sophro-balade au château Gaillard*

*25 septembre 2023*

*Les Andelys, Eure*

Dans une forteresse érigée au 12<sup>ème</sup> siècle par Richard Cœur de Lion qui surplombe les méandres de la Seine, Virginie nous entraîne dans une balade sophrologique, pour un moment de détente et de reconnexion au cœur de l'un des monuments historiques les plus emblématiques de Normandie.

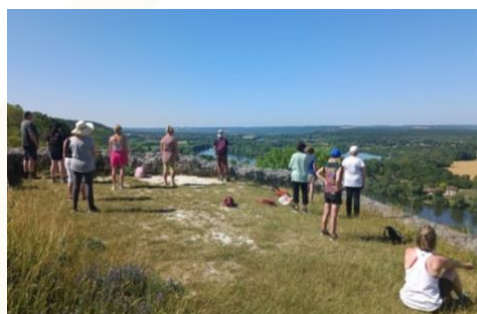


### *Appel au calme*

En arrivant au pied de château Gaillard, on est tout de suite frappé par l'atmosphère qui se dégage de ce lieu. Majestueux, l'édifice surplombe l'une des plus mythiques boucles de la Seine et le village des Andelys qui se trouve en contrebas, offrant à ses visiteurs un panorama spectaculaire sur des espaces sauvages classés « Zone Natura 2000 ».

Perché sur la colline des Andelys et bénéficiant d'une position stratégique sur les bords de la Seine, on se retrouve dans cette forteresse suspendue bâtie il y a 800 ans, servant à l'époque de tour de contrôle contre l'invasion française. Aujourd'hui, les ruines romantiques restent les témoins d'une époque grandiose, et font de ce lieu un endroit idéal privilégié pour une balade insolite...

On rejoint Virginie, sophrologue, sur les hauteurs du château pour commencer notre balade. En sillonnant les allées et les remparts du site, la mélancolie nous envahi, bercés par l'atmosphère presque sacrée du lieu. Virginie nous propose alors différents ateliers et exercices de respiration pour évacuer le stress et se connecter à cet édifice centenaire. On oxygène ses cellules, on vide notre esprit, et on se laisse entrainer pour une série d'ateliers qui nous reconnectent à la pierre et au monde du vivant. En mêlant sophrologie et marche dans ce lieu si particulier, on s'initie à une pratique bienfaitrice qui nous apaise, le temps d'une balade, et bien plus longtemps...



25 € par personne – 40 € pour les duos - sur réservation au 06 78 79 47 46  
[votre-bouffay-dair.fr](http://votre-bouffay-dair.fr)

## Suivre la trace



Pour les férus de balades, la « boucle de Richard Cœur de Lion » offre la possibilité de partir à la découverte des Andelys et de ses environs, qui ont vu grandir le célèbre artiste Nicolas Poussin, enfant du pays. En parcourant les sentes colorées et les chemins fleuris, on se croirait presque d'un tableau du peintre classique. Au fil du parcours, on longe les quais en bord de Seine, on explore la collégiale Notre-Dame et ses vitraux du 16<sup>ème</sup>, ou l'on rejoint la

fontaine Sainte-Clothilde, dite miraculeuse...

# eure !Ka

Distance : 9,5 km - durée : 2h30 - niveau : moyen  
[eureka-attractivite.fr](http://eureka-attractivite.fr)

Agence d'Attractivité de l'Eure

## **Contacts presse**

Agence aiRPur

Laurent Murli

06.01.77.09.91

[lmurli@agence-airpur.fr](mailto:lmurli@agence-airpur.fr)