

« CHEMIN FAISANT »

1, 2 ou 3 jours

Stage Sophro-Randonnée et Bains de Forêt



mercredi 06, jeudi 07 et/ou vendredi 08 avril 2022



La Sophrologie et Le BAIN de FORÊT

*Pour se saisir du pouvoir
de l'Instant Présent*

Prendre appui, être dans
ses pieds, respirer :
s'enraciner !

Rencontrer la forêt, se
rencontrer, s'accueillir !

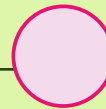


Avec la Randonnée Pédestre

*Se saisir de la Magie
de la Marche*



Passer d'un pied sur l'autre,
Se mettre dans la conscience
du mouvement,
Avancer.



Brigitte Blancart-Villemagne
Sophrologue et Guide en Bains de Forêt
Association de Sophrologie
Par De Vers Soi
06 70 15 32 04
pardeversoio7@gmail.com

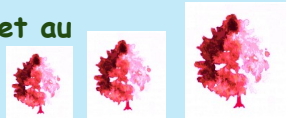


Vincent Favori
Accompagnateur de Randonnée Pédestre
en Moyenne Montagne
La Chastanha



La Maison d'Hôtes, la Chastanha

Fabienne et Vincent favori auront à cœur
de vous accueillir dans un cadre
propice à la détente et au
ressourcement.



Un petit coin de paradis dont ils sauront vous
faire savourer les délices :
l'espace bien-être
(spa & sauna), les recettes
de Fabienne et son atelier
cuisine, la visite du village et
de son église romane.



Comment ça marche ?

1, 2 ou 3 jours au choix

Avec ou sans hébergement

Du mer.6 à 9H00 au vend.8 avril à 14H00

Possibilité d'arrivée la veille
(18H00)



TARIFS...

Voir tableau ci-joint

Renseignements et Inscriptions

La Chastanha

Saint-Symphorien de Mahun (07 290)

04 75 34 90 08 - 06 71 81 95 83

chastanha@orange.fr - www.chastanha.com

