"Un pas vers soi"

Week-end Sylvothérapie & Naturopathie

19-20-21 mai

en DORDOGNE

Renseignements et inscriptions

Nathalie
06 16 81 35 00

Christine
07 83 96 20 36

Présentation

Arborea et l'Echappée Bleue
vous proposent une douce parenthèse
entre bains de forêt et ateliers holistiques.

Un programme qui allie
sylvothérapie, naturopathie, relaxations et art thérapie,
autour de repas sains préparés ensemble.

Nathalie et Christine s'associent
pour vous guider sur les chemins de la nature...
de VOTRE nature !

Repartez avec des clés qui vous permettront
de gérer plus sereinement et joyeusement
votre bien-être au quotidien.

Un pas vers soi... sur les chemins de sa connaissance.

Dans un éco-camping chez l'habitant en lisière de forêt, au cœur du Périgord Noir,
sur les hauteurs de Montignac-Lascaux.
Pour en savoir plus sur les intervenantes, leur profil et leur activité et sur le lieu, 2 liens :

www.arborea-dordogne.com

Arborea
Camping chez l'hôte - Sylvothérapie

www.lechappee-bleue.com

L'ÉCHAPPÉE BLEUE

Au programme

Vendredi 19

09h00 : Un temps pour se rencontrer - Accueil autour d'une tisane-détente
10h00 : Éveil du corps par une autorégulation énergétique
11h00 : Causerie naturo : «l'approche du terrain, une notion fondamentale»
12h30 : Déjeuner – Alimentation biologique et végétale
14h00 : Bain de forêt : respirer avec les arbres et se libérer du stress
16h30 : Goûter en pleine conscience & en pleine nature avec tisanes & fruits
17h00 : Temps libre
19h30 : Soupe chaude au coin du feu : chants mantra + relaxation guidée

Samedi 20

08h30 : Petit déjeuner
09h30 : Éveil du corps : autorégulation énergétique
10h30 : Atelier art-thérapie : le tataki zome & l'empreinte végétale
12h30 : Déjeuner - Alimentation biologique et végétale
14h00 : Bain de forêt : reprendre confiance en la vie & en soi
16h30 : Goûter en pleine conscience & en pleine nature avec tisanes & fruits
17h00 : Causerie naturo : « l'alimentation vitalisante »
19h30 : Soupe chaude au coin du feu – cercle de paroles + relaxation guidée

Dimanche 21

08h30 : Éveil du corps : exercices dynamisants & énergisants
09h00 : Petit déjeuner
10h00 : Sortie en forêt avec ateliers intuitifs : exprimer ses ressentis & ses émotions à travers le dessin, l'écriture & la danse.
12h00 : Un temps pour se dire au revoir - embrassades

Possibilité de déjeuner sur place en autonomie avant de reprendre la route...

Conditions d'accueil

TARIFS

Stage : ateliers + repas

(2 petits déjeuners, 2 déjeuners, 2 goûters, 2 diners)

195 euros

Hébergement :

- En tente : 8 euros/pers/nuit*
- En dôme : 45 euros /2 pers/nuit (draps fournis)

Accueil possible dès le jeudi 16h00
(Repas et petit déjeuner en autonomie)

Cuisine, douche et toilettes sèches à disposition