

Bain de forêt et thermes romains: la formule bien-être (N° Séjour : AEMV 18 000x)

Saison 2018 - Massif des Vosges (France)

#Votre séjour:

Des journées à rallonge, une pression constante au travail, une vie familiale parfois difficile à gérer, les raisons d'être stressé ne manquent pas. Que ce stress soit passager ou chronique, la sylvothérapie apporte un calme intérieur et aide à gérer les différents niveaux de stress. En complément du bain de forêt, la cure thermale est recommandée dans toutes les pathologies liées au stress: désordres intestinaux, douleurs articulaires et faiblesse physique généralisée (burn-out, fibromyalgie).

Lors de ce bain de forêt et de soins thermaux, en immersion complète au coeur de forêts préservées du Massif des Vosges, nous prendrons le temps de se reconnecter avec soi-même et de rééquilibrer l'organisme et le système nerveux en profondeur.

#Programme détaillé:

Jour 1 et 2 au matin - Bain de forêt avec randonnées adaptées et exercices physiques doux. [Lieu et parcours gardés secrets...](#)

Jour 2 après-midi - Bains traditionnels dans les eaux thermales naturellement chaudes, découvertes par les Romains il y a plus de 2000 ans

- Parcours balnéo-romain: étuves sèche et humide, trombes d'eau, jacuzzis
- Bain hydromassant aux sels de sapin Foré - 16 min
- Modelage du dos aux huiles de sapin Foré - 15 min

Déconnexion digitale: Télévision, ordinateur, téléphone portable et internet déconnectés durant toute la durée du séjour.



ERIC BRISBARE,
Accompagnateur en Montagne
ericnews@gmail.com
+33 (0)6.25.04.37.01

Niveau: ★★★★★

Parcours accessible à toute personne faisant du sport de manière occasionnelle. La difficulté technique n'est pas très importante. Avec portage léger: prévoir un petit sac à dos avec de l'eau, trousse et affaires de toilette pour la nuit, quelques barres de céréales et un vêtement chaud supplémentaire.

Hébergement:

En ferme auberge, nuit en dortoir.

Restauration:

- Repas chaud servis le soir, cuisine comportant des spécialités régionales
 - Petit-déjeuner traditionnel varié le matin
 - Pique-nique les midis à base de produits locaux
- En cas d'allergie ou régime particulier, avertir votre guide.

Le prix comprend:

L'encadrement par un accompagnateur en montagne / l'hébergement en ferme auberge / la nuit en dortoir / les deux repas de midi et le dîner du jour 1 / la formule « Prélude Evasion FORé » au centre balnéo romain.

Le prix ne comprend pas:

Les assurances assistance rapatriement / les frais de secours et/ou annulation / les boissons, pourboires et les dépenses personnelles.

Tarif: 389 € (2 jours - 14 places)

Dates:

11/10/2018 au 12/10/2018
01/11/2018 au 02/11/2018

(départ garanti à partir de 6 pers.)

[Autres dates à la demande](#)

