

# Bain de forêt et thermes romains: la formule bien-être (N° Séjour : AEMVx)

## Saison 2023 - 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 FORÊT
- Modelage du dos aux huiles de sapin FORÊT

**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

AEM VOYAGES - Maison des Parcs et de la Montagne 256 rue de la République 73000 CHAMBERY - 04.79.70.20.42 - aemvoyages@lesaem.fr  
RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 garantie financière Groupama contrat 4000716094/0 | IMO 73180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

- Carte d'identité en cours de validité.

- RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)

- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europe Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.



**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 FORÊT » 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: 489 €** (2 jours - 14 places)

### Dates:

A la demande

(départ garanti à partir de 6 pers.)

