

Sylvothérapie: prévention du stress

(N° Séjour : AEMV190013-01/02)

Saison 2019 - 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 et les maladies liées au stress chronique sont bien connues: diabète, hypertension, problèmes cardiaques, maux de ventre, maux de dos, migraines, hyperémotivité, dépression, anxiété, troubles de la fertilité, etc. Que ce stress soit passager ou chronique, la sylvothérapie pratiquée de façon préventive ou curative apporte un calme intérieur et aide à gérer les différents niveaux de stress.

Lors de ce bain de forêt de 3 jours, en immersion complète au coeur de forêts préservées du Massif des Vosges, nous prendrons le temps de vivre au rythme de la nature afin de se reconnecter avec soi-même.

#Programme détaillé:

Jour 1 à 3 - Randonnées adaptées et exercices physique doux

Lieu et parcours gardés secrets...

Des activités pratiques et animées seront proposées tout au long du séjour, afin de:

- Mettre en éveil ses 5 sens
- Déconnecter son mental et ses pensées, aller à la rencontre de soi-même
- Acquérir les techniques de respiration et de posture
- Accueillir et ressentir les effets bienfaits de la forêt sur l'équilibre physique et émotionnel

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: ★★★★★

Tarif: 489 € (3 jours - 14 places)

Dates:

01/05/2019 au 03/05/2019
30/05/2019 au 01/06/2019

(départ garanti à partir de 6 pers.)

Autres dates à la demande

Parcours accessible à toute personne faisant du sport de manière occasionnelle. La difficulté technique n'est pas très importante.

Avec portage: prévoir un sac à dos avec de l'eau, trousse et affaires de toilette pour les nuits, quelques barres de céréales et des vêtements chauds.

Hébergement:

En ferme auberge, nuits en dortoir.

Restauration:

- Repas chaud servi le soir, cuisine comportant des spécialités régionales

- Petit-déjeuner traditionnel varié le matin

- Pique-nique le midi composé de produits locaux

En cas d'allergie ou régime particulier, avertir votre accompagnateur.

Le prix comprend:

L'encadrement par un accompagnateur en montagne / l'hébergement en ferme auberge / les nuit en dortoir / les repas de midi et soir.

Le prix ne comprend pas:

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

