

STAGE **PAUSE NATURE**

Bien être et lien à la nature

*Stage à la carte
exemple journée type*

UNE STAGE SUR MESURE : *Le principe est de vous proposer une palette d'activité de bien être en lien à la nature en toute simplicité.*

Les dates, le déroulé et le choix des activités sera adapté à votre demande.

EXEMPLE DE DEROULEMENT à ajuster : vous choisissez vos séquences et leur ordre		
LE MATIN 8h à 9h (de préférence avant le petit déjeuner) MISE EN FORME : YOGA OU QI GONG	Initiation yoga ou qi gong (à votre choix) en pratique partagée avec Corinne Meynial	-Initiation au Yoga : La séquence préparatoire de Nils Hahoutoff et les salutations au soleil. -Initiation qi gong : première méthode (1er niveau) de Maître Pang He Ming -Méditation du qi gong.
9h15 10h Petit déjeuner		
MATINEE 10H 30 12H30 RANDONNEE ou JARDIN	- Marche ou randonnée autonome (Nous vous fournissons les plans de la balade d'une durée adaptée à votre demande) - ou participation aux travaux du jardin pour mieux approcher les exigences d'une recherche d'autonomie : légumes et élevage volailles.	Exemple de Randonnée -2h : bords de la rivière et dans le bourg historique d'Argenton. -30 mn : visite de l'espace naturel sensible de la passerelle d'Auzay. - 1h30 : aller retour à la chapelle de l'hermitage à Sanzay.
13h DEJEUNER : REPAS GOURMAND VÉGÉTARIEN		
APRES MIDI à partir de 15H : AU CHOIX : CROQUIS, ou CUISINE SAUVAGE, ou SOPHROLOGIE	Initiation au croquis de paysage d'après nature (2h30 en extérieur quand le temps le permet) Ou -plantes sauvages : collecte et cuisine. -Ou sophrologie : séance d'une heure avec Anne Marie Rousseau sophrologue	<i>En extérieur de préférence, mais peut être à l'intérieur en fonction de la météo ! Sophrologie : initiation ou séance thérapeutique assurée par Anne Marie Rousseau sophrologue diplômée.</i>
19h30 DINER : REPAS GOURMAND VÉGÉTARIEN		
SOIREES	Jeux, ou films..	
EXEMPLES DE COUTS		
PRIX par jour tout compris*	Nombre de personnes	Prix par personne par jour
hébergement, petit déjeuner et 2 repas, + animations. *(taxes de séjour et adhésion association : 2,70€ à rajouter)	2 personnes dans la même chambre : 190€	95€
	3 personnes dans la même chambre 247,00€	82 €
	4 personnes dans 2 chambres : 350 €	87 €

N'hésitez pas à appeler pour tout éclaircissement et ajuster ensemble le déroulement.

Tel : 09 63 28 07 60