

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.	<i>Exemple de Randonnée -2h : bords de la rivière et dans le bourg historique d'Argenton.</i> <i>-30 mn : visite de l'espace naturel sensible de la passerelle d'Auzay. - 1h30 : aller retour à la chapelle de l'hermitage à Sanzay.</i>		
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 !</i> <i>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* : hébergement, petit déjeuner et 2 repas, + animations. *(taxes de séjour et adhésion association : 2,70€ à rajouter)	Prix global par jour selon le nombre personnes		Soit Prix par personne	
			1 jour	2 jours
	2 personnes même chambre :	244 €	122€	222 €
	3 personnes même chambre	322 €	111 €	200 €
4 personnes dans 2 chambres :	358 €	90 €	165 €	

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

Tel : 09 63 28 07 60