

**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				
<b>LE MATIN</b> 8h à 9h (de préférence avant le petit déjeuner) <b>MISE EN FORME :            YOGA OU QI GONG</b>	<b>Initiation yoga ou qi gong</b> (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				
<b>MATINEE</b> 10H 30 12H30 <b>RANDONNEE            ou JARDIN</b>	<b>- Marche ou randonnée</b> autonome (Nous vous fournissons les plans de la balade d'une durée adaptée à votre demande) <b>- ou participation aux travaux du jardin</b> 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				
<b>APRES MIDI</b> à partir de 15H : AU CHOIX : <b>CROQUIS,            ou CUISINE SAUVAGE, ou            SOPHROLOGIE</b>	<b>Initiation au croquis de paysage d'après nature</b> (2h30 en extérieur quand le temps le permet) <b>Ou -plantes sauvages : collecte et cuisine.</b> <b>-Ou sophrologie :</b> 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				
<b>SOIREES</b>	Jeux, ou films..			
EXEMPLES DE COUTS				
<b>PRIX par jour tout compris* :</b> <b>hébergement, petit déjeuner et 2 repas, + animations.</b> *(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