

Week-end Nature à l'Orée des chênes au Girouard les 3 & 4 Octobre

Choisissez votre habitat insolite pour passer la nuit à 2, 3 ou 4, selon vos affinités ou au gré du "hasard" vous rencontrerez votre colocataire le Jour J....

La Cabane dans les arbres pour 3 personnes : 1 lit 2 pers + 1 lit 1 pers

La Roulotte pour 2 : 1 lit 2 personnes

La tente Lotus pour 2 : 1 lit 2 personnes

La Yourte pour 4 personnes : 1 lit pour 2 et 2 lits d'1 personne



Durant ces 2 jours, Dame Nature sera omniprésente, un réel vecteur à la déconnection pour vivre pleinement le moment présent et laisser les soucis de côté...

voici le lien du site pour découvrir le lieu: www.aloreedeschenes.com

Lydia la propriétaire masse divinement bien...si vous le souhaitez elle pourra masser quelques-unes d'entres vous durant 30 minutes ça pourra être le dos, les pieds, le visage, la tête enfin selon votre besoin du momentIl faudra prévoir 35 euros en plus du coût du week-end mais ceci est une option par-contre si vous êtes décidés, réservez dès votre inscription, vous la réglerez sur place.

Samedi le grand jour

*RDV prévu pour 9h30 à St Fulgent ou Vendrennes à voir selon votre lieu d'habitation à déterminer, je souhaite que nous partions en même temps, je prendrai mon véhicule avec possibilité d'emmener 3 personnes.

*Selon le temps le planning pourra être modifié...Prévoir la parka une tenue adéquate pour cette sortie matinale en direction des Sables d'Olonnes: arrivée vers 10h30 : rencontre du groupe, si vous le souhaitez marche les pieds dans l'eau, ou sur la plage entre sable et rochers avec exercices de pleine présence...et réveil du corps avec du Qi Gong :) (prévoir une petite serviette de bain dans le sac à dos)



12h-12h30 : Pic-nic préparé par vous, soit dans les Pins à coté du lac de Tanchet ou sur le site au Girouard

Temps de relaxation-digestion ou balade digestive dans les pins à votre gré...

Puis Direction le Girouard à 15 minutes : Visite du lieu puis installation dans vos habitats.

autour de 15h30 : Sophro-méditation dans la yourte

16h30-17h : Infusion / grignotages que j'apporterai

17h30 : Atelier huiles essentielles et fabrication de votre roll'on que je nommerai :

“ booster le système immunitaire” : l’anti-covid! :-)...(je fourni les huiles et roll’on)

18h30 : Temps libre (lecture, repos, échanges entre vous dans vos habitats pour en profiter ou....entretien avec moi selon vos demandes et massages avec Lydia)

19h30: Diner à prévoir ensemble on mettra en commun pour celles qui veulent faire de la soupe, tartes végétariennes avec des légumes de saison et du jardin si vous en avez un...

21h: Préparation au sommeil, étirements doux, auto-massage aux huiles essentielles dans la yourte puis temps libre et respect de chacun(e) pour le coucher...

Dimanche matin

8h00: Pratique de Yoga doux et exercices de respiration dans la yourte ou en extérieur

9h00 : petit-dèj dans vos habitats, déposés par Lydia dans des paniers vers 7h30-8h

A partir de 10h : temps de massage par Lydia et pause pour profiter de vos habitats, du lieu et entretien à la demande.

11h15 : selon le temps: sophro’balade- sophro-ludique autour des sens et de l’expression corporelle...soins des chakras par les chants des sons, exercices de respiration
Temps pour ranger sa valise

12h30-13h: Déjeuner puis intervention sur “La santé émotionnelle”

15h: Méditation et échanges avant le départ prévu vers 16h30-17h

A Emporter : le pic-nic du samedi midi dans un sac à dos, gourde ou petite bouteille, natte, serviettes, ou autre de léger à transporter pour s’asseoir et s’allonger en extérieur
- Tenue souple et confortable / basket/ laine polaire /parka/ chaussettes chaudes
- Tapis/ petit coussin/ plaid/ coussin pour méditer si vous avez/ un foulard assez long pour des exercices



J’étais seulement sorti pour une petite balade et finalement je me décidais à rester dehors, car en allant à l’extérieur, je réalisais qu’en fait j’allais à l’intérieur.

Jonh Duir

INSCRIPTION A REMPLIR & A RENVOYER SOIT PAR MAIL OU COURRIER

Nom : Prénom :
Mail : Téléphone portable :
Restriction alimentaire :

TARIF: 160 €

Règlement en une fois : je règle la totalité aujourd'hui, soit un montant de 160 € ou en 2 fois : je règle aujourd'hui un acompte de 80€ et le solde par chèque séparé aujourd'hui et encaissé après le we, soit un montant de 80 €.

^
Votre règlement est à adresser à Sophie Rousselot : soit par chèque
Adresse postale: 19 rue du champ de la foire 85250 VENDRENNES
ou par virement :
IBAN : FR76 1551 9390 0400 0223 6730 505 BIC : CMCIFR2A

Toute personne s'inscrivant à ce programme déclare avoir pris connaissance de ces conditions et les accepter.

Les arrhes constituant un engagement mutuel ne sont pas remboursables sauf en cas de cause majeur imprévisible (maladie invalidante, accident), uniquement sur présentation d'un certificat médical empêchant la participation.

ENGAGEMENT DU PARTICIPANT

En s'inscrivant, chaque participant reconnaît prendre la responsabilité de sa participation à l'activité et s'engage à informer de ses difficultés physiques, psychiques ou traitement médical significatifs en cours.

ANNULATION

En cas de désistement jusqu'à 1 mois avant le début du stage, les arrhes ne seront pas remboursés soit la somme de 80€.

En cas de désistement moins d'un mois avant le début du stage, la totalité du stage sera due, soit la somme de 160€.Sauf en force de cas de cause majeur (accident, maladie)

L'organisateur se réserve le droit d'annuler faute d'inscriptions suffisantes.Tous les inscrits seront alors prévenus et remboursés de leurs versements, y compris les arrhes.

Nom : Prénom :
Fait à : Le :

Signature précédée de la mention manuscrite « Lu et approuvé » valant acceptation des conditions générales de l'organisateur.