

STAGE SOPHRO-RANDONNEE

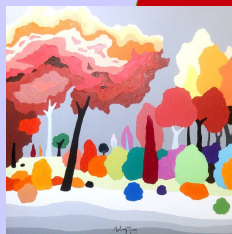
LUNDI 16 et MARDI 17 NOVEMBRE 2020

L'art de s'immerger dans la nature en alliant...

L'Art de la pause avec la
Sophrologie

S'éveiller à la sophrologie...

*Respirer,
Se connecter à son corps,
Prendre du plaisir à l'écouter,
Eveiller ses sens pour se relier plus
étroitement à nous-même et à notre
environnement*



Avec Brigitte Blancart-Villemagne,

Sophrologue

Association de Sophrologie Par De Vers Soi

06 70 15 32 04

pardeverso@gmail.com

L'Art de la progression avec la
Randonnée

S'éveiller à la nature,

*Se mettre en mouvement,
Progresser sur les sentiers,
Accroître ses capacités à se déplacer,
Se sensibiliser aux trois règnes...*

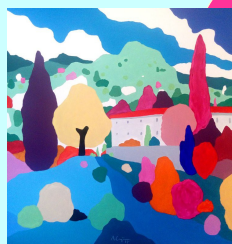
animal, végétal et minéral

Avec Vincent Favori

**Animateur de Randonnée Pédestre
en Moyenne Montagne
La Chastanha**



L'Art de la convivialité à la
Chastanha



**A la Maison d'Hôtes « La Chastanha »,
Fabienne et Vincent Favori auront à cœur de
vous accueillir dans un cadre propice à la
détente et au ressourcement...**

**Un petit coin de paradis dont ils sauront vous
faire savourer les délices : l'espace bien-être
(sauna et spa), la visite du village et de son
église romane, le partage des recettes de
Fabienne et un atelier cuisine...**

à

Saint-Symphorien de Mahun (07 290)

04 75 34 90 08 - 06 71 81 95 83

chastanha@orange.fr - www.chastanha.com

« L'Art des choix » en
s'inscrivant

Stage résidentiel

avec une arrivée la veille, le dimanche soir

Renseignements et inscriptions

auprès de Par De Vers Soi ou de La Chastanha



**Possibilité de
Formule sans
Hébergement,
nous consulter**

Tarifs

(du dimanche soir 18H00 au mardi 16H00)

- Hébergement et restauration =>
2 nuits, 4 repas et 2 petits déjeuners
Chambre individuelle... 200 euros
Chambre collective... 150 euros
- Frais pédagogiques... 180 euros

