

Raquettes et ressourcement à Névache

5 jours de raquettes, 6 nuits, arrivée la veille et départ le lendemain du séjour



Bienvenue pour un recentrage à l'essentiel, dans la magie du milieu hivernal, en ces quelques jours de « douceur dynamisante » !

Stimuler notre souffle, délier notre corps dans le mouvement, apaiser notre mental, goûter l'instant entre Dame Nature et moments créatifs...

Venez vous ressourcer !

Chacune de nos balades sera ponctuée de petites haltes de sensibilisation en pleine nature (perceptions sensorielles, connexion avec les éléments, écoute de nos ressentis, expression artistique, rencontre avec le milieu traversé, exercices de respiration...).

Le **programme** qui suit reste indicatif : je me réserve la possibilité d'en moduler les marches proposées et le déroulé, selon les conditions météorologiques, le niveau et les envies du groupe !

Les dénivelés quotidiens prévus peuvent aller jusqu'à 200m, voire 250m (positif et négatif).

Jour 01 : Accueil et installation

Accueil à l'hôtel** l'Echaillon dès l'après-midi. Présentation de la semaine, de notre « salle de sérénité » et du groupe à 18h au bâtiment Chavillon. Puis pot d'accueil à 19h, au bâtiment principal de l'hôtel**.

Les jours 2 à 6, Marie vous invite, avant le petit déjeuner, à une « mise en éveil corporel et énergétique », afin de réveiller votre corps et votre esprit en douceur.

Jour 2 : Deux demi-journées

Matinée raquettes douces « sous les Combes ». Repas de midi à l'hôtel.

L'après-midi, atelier en extérieur de découverte de la marche en conscience.

Jour 3 : « Les balcons de Névache et la Tarroche »

Journée raquettes avec pique-nique « Les balcons de Névache et la Tarroche ».

Jour 4 : Petite journée « Vers Les Arras »

Petite journée raquettes avec pique-nique « vers Les Arras ».

Atelier d'auto-massage et massages à 2 (habillés) à notre retour en salle dans l'après-midi.

Soirée : découverte de la réflexologie plantaire.

Jour 5 : Journée « Aux portes de la Haute-Vallée »

Journée raquettes avec pique-nique « Aux portes de la Haute-Vallée ».

Les jours 2 à 5, chaque fin d'après-midi et jusqu'au dîner, vous pourrez selon votre souhait réserver un soin personnel ou accéder à l'espace bien-être (2 accès compris dans votre séjour).

Jour 6 : Petite journée « vers les Clots »

Petite journée raquettes avec pique-nique « vers les Clots ».

En rentrant, séance d'étirements et de relaxation en salle, suivie de nos « retours d'expression » pour clore le séjour.

Jour 7 : Fin du séjour, après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10h.

« Fais de toi un champ sans limite. » William Blake