

Rando FORê, l'expérience bien-être par les arbres (sylvothérapie)

Printemps 2018

#Résumé:

Au cours de ce week-end sylvothérapie labélisé «FORê», je vous emmène découvrir l'ambiance de forêts peu fréquentées, loin des sentiers battus et au cœur de sites préservés choisis pour la richesse de leur biodiversité.

Initiation à la sylvothérapie, à travers des séances de mise en éveil des sens et d'étreinte avec les arbres.

Si vous recherchez une activité «nature» innovante, de bien-être, de repos et de sérénité, ce séjour FORê sera sans nul doute un séjour inoubliable !

#Programme détaillé:

Jour 1 - Randonnée sylvothérapie samedi après-midi

Distance: 7 km • Temps: 4h • Dénivelé +300m / -400m

Lieu et parcours gardés secret. . .

Nuit en ½ pension en Ferme Auberge

Diner chaud le soir, cuisine comportant des spécialités régionales.

Petit déjeuner traditionnel varié le matin.

Jour 2 - Randonnée sylvothérapie dimanche

Distance: 11 km • Temps: 6h30 • Dénivelé +590m / -440m

Lieu et parcours gardés secret. . .

Pique-nique gastronomique en forêt

Une sélection des meilleurs produits de la vallée sera au menu de ce pique-nique gastronomique du dimanche midi (fromages, charcuteries et boissons locales).



ERIC BRISBARE,
Accompagnateur en Montagne

ericnews@gmail.com

+33(0)6.25.04.37.01

Difficulté: ★★★★★

Tarif: 189 €
(hébergement et repas compris)

Dates des séjours:

Avril: 21-22 Avril 2018

Mai: 05-06 et 26-27 Mai 2018

Autres dates à la demande

