

Randonnée FORê, l'expérience bien-être par les arbres

Prêt pour une véritable immersion dans la forêt vosgienne ?

Les randonnées FORê permettent la découverte ludique de la forêt vosgienne et de la sylvothérapie dans des sites préservés choisis pour la richesse de leur biodiversité.

Les randonnées FORê vous proposent un rituel bien-être original qui vous reconnecte à la nature en complément d'une gamme de produits locaux et sains à base de plantes, fruits et fleurs.

Une demi-journée de randonnée le samedi et une journée le dimanche sont prévues pendant le week-end.

Au fil des jours

Au cours de ce week-end Rando FORê, partez loin des sentiers battus pénétrer au cœur de sites préservés choisis pour la richesse de leur biodiversité. Je vous emmène découvrir l'ambiance de forêts peu fréquentées, la diversité de la faune et de la flore, l'odeur de ses végétaux et le goût des sources qui y surgissent. L'occasion de déguster une eau pure et de qualité, associée à des mélanges de plantes, de jus et de sirops naturels sélectionnés par votre guide.

Initiation à la sylvothérapie, à travers des séances d'étreinte et de méditation avec les arbres. L'énergie et les fréquences vibratoires des arbres ont une incidence sur divers comportements biologiques dans notre corps, un moyen de libérer nos « énergies négatives ».

Le soir venu, vous profiterez de l'ambiance conviviale de la ferme-auberge autour d'un délicieux repas traditionnel vosgien, avant de rejoindre un dortoir authentique. Quant au repas du dimanche midi, il sera composé de produits locaux, sélectionnés par votre guide et dégustés dans un chalet en bois au cœur de la forêt vosgienne.

Si vous êtes à la recherche d'activités "nature" innovantes, de bien-être, de repos et de sérénité, ce séjour FORê sera sans nul doute un séjour inoubliable !

Samedi après-midi:

distance 9km | ⌚ durée 4h | dénivelé ↗300m ↘400m

Lieu et parcours gardés secret...

Dimanche:

distance 11km | ⌚ durée 6h30 | dénivelé ↗590m ↘440m

Lieu et parcours gardés secret...

Niveau tout public

Parcours accessible à toute personne faisant du sport de manière occasionnelle. La difficulté technique n'est pas très importante.

Avec portage léger

Il est conseillé de prévoir un petit sac à dos avec de l'eau, votre trousse de toilette et affaires pour la nuit, un drap de soie/coton (ou sac à viande), quelques barres de céréales et un vêtement chaud supplémentaire.

Taille du groupe

La taille du groupe est limitée à 12 participants. Départ garanti à partir de 6 participants.

Votre guide

Eric, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, encadrera le séjour et vous fera découvrir la faune et la flore locale ainsi que l'histoire de ces montagnes.

Eric, votre accompagnateur, reste à votre disposition pour toutes les informations dont vous auriez besoin, n'hésitez pas à l'appeler au +33(0)6 25 04 37 01, un contact direct est toujours plus agréable...

Hébergement

En ferme auberge, nuit en dortoir.

Repas

Repas chauds servis samedi soir, cuisine comportant des spécialités régionales

Petit-déjeuner varié

Pique-nique dimanche midi composé de produits locaux sélectionnés par votre guide

En cas d'allergie ou de régime particulier, merci de nous avertir au moment de votre inscription

Prix par personne

189 € par personne

Le prix comprend l'encadrement, l'hébergement en demi-pension le samedi et le repas du dimanche midi.

Le prix ne comprend pas les assurances annulation et rapatriement, votre acheminement jusqu'au point de rendez vous et depuis le lieu de séparation, les boissons, pourboires, les dépenses personnelles.

Equipement

Pendant la randonnée

Chaussures de randonnée

Casquette et lunettes de soleil

Veste de pluie, anorak ou poncho

Pull over chaud

T-Shirt

Pantalon et/ou short

Chaussettes de rechange

Bouteille d'eau (volume d'un 1,5 ou 2 litres)

Crème solaire

Barres de céréales et/ou gâteaux

Pour la nuit en ferme auberge

Un drap de soie/coton / sac à viande (pas besoin de sac de couchage), couverture sur place

Lampe frontale

Petite trousse de pharmacie

Une paire de chaussures/sandalettes pour le refuge

Carte d'identité ou passeport valide