

Programme du Séjour Nature et Bien-être du 24 au 27 mars 2022

Nous vous accueillons dans notre ancienne ferme au pied du Vercors pour vous offrir 3 jours ressourcement et de convivialité.

3 jours pour vous laisser guider en douceur pour revenir à vous et vous nourrir de nature.

Jeudi 24 à partir de 17h30

Accueil Buffet – Installation

Vendredi 25 et Samedi 26 mars 2022:

8h – 8h45      Eveil du corps : Yin Yoga  
8h45-9h30    Petit déjeuner  
10h -16h30    Sortie nature et/ou visite lieu (suivant météo)  
17h-18h30    Atelier de pratiques énergétiques  
18h30 -19h30 : temps libre, sauna...  
19h30-20h30 Diner  
21h00 : Yoga Nidra

Dimanche 27 mars 2022

8h – 8h45      Eveil du corps : Yin Yoga  
8h45-9h30    Petit déjeuner  
10h -13h      Sortie Nature  
13h-14h      Repas  
14h30h15h30 Atelier énergétique  
16h      Clôture du stage

Suivant la météo, il est envisagé une sortie dans le Vercors, une visite type Jardins Zen Erik Borja, une sortie nature proche des granges du Fournel

Le stage comprend :

Tarif : 390€ chambre double/420€ chambre simple  
MAXI 5 personnes

L'hébergement en chambre double ou simple, gîte classé \*\*\*\*

Les repas , y compris les pique-niques du midi

Les cours et PDF associés, l'accès au Sauna sur les tranches horaires indiquées

Les déplacements en voiture vers les lieux de balade

Le prix ne comprend pas :

Votre transport jusqu'aux Granges du Fournel

La taxe de séjour ( 3,48€/pers.)

L'entrée au jardin Zen (10€)

Contact :Véronique RENAUD

[lesgrangesdufournel@orange.fr](mailto:lesgrangesdufournel@orange.fr)

[www.lesgrangesdufournel.com](http://www.lesgrangesdufournel.com)

Tel :0661544220



*l'Amour en Conscience*