



ESCAPADE INSPIRANTE

- dans les Vosges-

Bienvenue pour :

- Prendre pied dans le réel en vous connectant à la nature,
- Vous mettre en mouvement par la marche,
- Respirer pour être inspiré(e).

Format proposé

Lieu : dans le massif des Vosges au départ de Bussang

Durée : 2 jours

Dates : **18 et 19 mai 2019** ou **31 mai et 1 juin 2019**

Horaires : du samedi **9h00** au dimanche **16h30**

Nombre de participants : 13 personnes maximum

Tarif : 310 Euros TTC, 290 Euros TTC si paiement 2mois avant
- inclus 90 Euros repas et hébergement et logistique -

Le Séjour : Nous allons nous immerger dans le Sud du massif des Vosges, au coeur de la forêt et de ses chaumes à l'herbe rase. Le point culminant de notre week-end sera un sommet hors sentier balisé (1229 m d'altitude) où nous prendrons le temps de contempler le paysage.

Programme : Nous marcherons maximum 6h le samedi et un peu moins le dimanche. Tout au long de ces deux jours, nous vous proposerons **8 à 10 ateliers-flash inspirants appelés "un pas vers soi"**.

Hébergement : Nous dormirons en dortoir, dans une ferme auberge typique, non accessible en voiture. Ce lieu est un petit paradis accueillant, chaleureux et pratique.

Les repas du midi seront pris sous forme de pique nique prévu par nos soins et le soir nous serons en ½ pension dans notre hébergement.

Niveau : ★★☆☆☆ Cette escapade inspirante n'a aucun caractère de défi sportif ou physique. La montagne Vosgienne n'est pas plate, mais le rythme et le choix du parcours sont exactement pensés pour marcher, respirer et se déployer. Si vous avez des interrogations sur votre niveau, nous sommes à votre écoute pour en parler.

Vos accompagnateurs :

Adeline SALVARY et Frédéric BALLAND associent leurs talents pour cette escapade.
Elle, accompagnement humain, conception des propositions "un pas vers soi" de l'escapade inspirante
Lui, accompagnateur en montagne, concepteur du circuit de l'escapade inspirante

INSCRIPTIONS :

- Adeline SALVARY :
06 81 83 54 44
adeline.salvary@gmail.com
- Frédéric BALLAND
06 40 05 28 02
frederic.balland@therapiedumieuxetre.fr



Le prix comprend : l'encadrement par deux accompagnateurs certifiés / l'hébergement en ferme auberge en dortoir / tous les repas du samedi midi au dimanche midi. / matériel pédagogique / ateliers-flash "un pas vers soi"

Le prix ne comprend pas : les assurances assistance rapatriement / les frais de secours et/ou d'annulation / les boissons et les dépenses personnelles.