

**du 22 au 27 août 2022**



## **PROGRAMME**

Début du séjour lundi 22 août à 17h00 : accueil et Qi Gong  
Fin du séjour samedi 27 août après le déjeuner.

### **Une journée type**

**Matinée : MEDITATION - DO IN (auto-massages) et QI GONG**

**Déjeuner**

**Après-midi : RANDONNEES**

**Retour de randonnée : ETIREMENTS, RELAXATION**

**Diner - Soirée**

## **HÉBERGEMENT**

La Ferme du Bergenbach - 2a Bergenbach - 68830 ODEREN

Située à 800 mètres d'altitude, la ferme et ses environs vous offrent une vue magnifique sur le Val de Saint-Amarin. Dans des temps lointains, les flancs des montagnes furent taillés par un glacier. Au fond de la vallée, au fil des saisons, entre prairies, villages et étangs, coule la Thur.

Gîte tout confort avec chambres de 2, 3 ou 4 personnes. Supplément pour chambre individuelle (en fonction des disponibilités).

Alimentation de base végétarienne, biologique, de saison et privilégiant l'agriculture paysanne et locale.

## **TRAIN / VOITURE**

ALLER 22/08 : Train - Paris Gare de Lyon 9h26 / Oderen : 13h50  
Puis nous viendrons vous chercher à la gare.

RETOUR 27/08 : Train - Oderen 14h55 / Paris Gare de Lyon 19h41

## **TARIFS**

Hébergement (pension complète) + Randonnées avec guide qualifié : 380€  
Stage de pratiques énergétiques : 160 €  
Adhésion à l'association « Les Vosges en marche » : 20€  
Accompagne de réservation : 120€ à l'inscription