

du 11 au 16 juillet 2022



PROGRAMME

Début du séjour lundi 11 juillet à 17h00 : accueil et Qi Gong
Fin du séjour samedi 16 juillet 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

Gites Le Renard perché - 143 Renaud Rautsch - Col des Bagenelles
68650 Le Bonhomme / Haut Rhin - Alsace - France

1 gîte pour 5 à 6 personnes (3 chambres) + 1 chambre d'hôtes pour 2 /3 personnes

Lieu de ressourcement, de transformation et d'harmonie, Le Renard perché s'insère en toute discrétion dans son majestueux environnement. En favorisant la douceur de vivre de ses habitants et le maintien de la biodiversité locale.

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

TRAIN / VOITURE

ALLER 11/07 : Train - 9h25 Paris Est / 11h51 Colmar
Bus N° 145 - 12h10 Colmar / 13h14 Le Bonhomme
(ou taxi 60 € - 30 km)

RETOUR 16/07 : Bus N° 145 - 13h55 Le Bonhomme / 14h55 Colmar
(ou taxi 60 € - 30 km)
Train 16h35 Colmar / 19h19 Paris Est

TARIFS

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