

PROPOSÉ PAR SPORT ADAPTÉ SANTÉ 83

STAGE D'ÉTÉ EN RÉSIDENTIEL

Du 05 au 07 juillet 2024 en Ardèche



Dans une ferme
authentique sur
le plateau Ardéchois
Pension complète



SANTÉ VOUS BIEN

Harmonie tête cœur corps

Programme

Journée du vendredi

11h30 : Arrivée et accueil installation

12 h30 : Repas

14h30 : Présentation + règles du jeu

15h30 : Qu'est-ce que la santé ??

Les fondamentaux d'une réflexologie plantaire
bienfaisante. : Pratique et Q/R (par Sabine)

SANTE VOUS BIEN

Activités douces, conférences, rando, baignades

Vendredi soir

19h30 : Repas

21h00 : méditation sur l'ouverture
du coeur (par Magali)

Réservation obligatoire.
auprès de Cécile
tel : 06 03 48 07 88

Repas élaborés avec les
produits de la ferme et
recettes du terroir

Journée du samedi

Journée pique-nique pour profiter du
magnifique cadre naturel de l'Ardèche dans le
site exceptionnel de Pied-de-Borne au bord des
marmites d'eau.

7h30 : Salutation au soleil

8h00 : Petit Déjeuner

9h30 : Départ en co-voiturage

10h00 / 12h00 : Qi-Gong de la santé optimale

12h30 : Pique-nique / détente

16h00 retour au centre:

17h30/19h00 : Pratique Yoga et Qi Gong "la voie
du coeur"

19h30 : Repas

21h00 : Conférence : Les clés d'activation d'énergie
Par Cécile

Journée du dimanche

7h30 : Auto-massage les 12 gestes matinaux

8h00 : Petit déjeuner

9h30 : Randonnée "saveur épicée" via la voie
romaine, grandes étendues et des paysages
époustouflants.

ou Randonnée "saveur douce" vers une
jolie rivière en bas des plateaux. Une marche
tranquille méditative et en conscience.

12h30 : Repas

14h30/15h30 : Bilan du stage et photos souvenir
Embrassades et retour tranquille.

TARIF : 360€

par personne tout compris

