

## **Artisan de vos émotions**

*Expériences*

Authenticité

Rencontres

Liberté

# Bain de forêt et ressourcement dans les Alpes du Sud !

**Une expérience sensorielle au coeur de la forêt**



**Durée :** 5 jours – 4 nuits - 2021





## Jour 1

## ARRIVEE – GRIMPE DANS LES ARBRES



### **Bain de forêt canopée immersif, en lisière du Parc National des Écrins.**

Arrivée dans les Hautes-Alpes pour 14h30.

Prise en charge par vos encadrant diplômés.

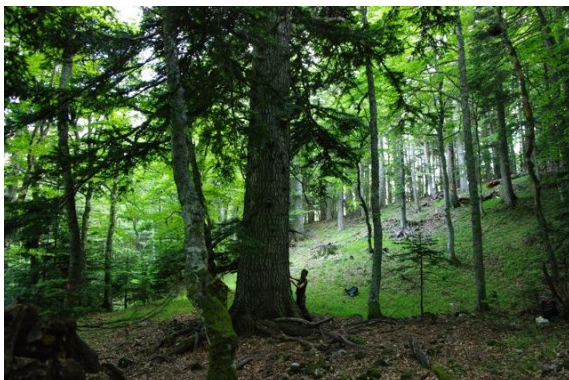
#### **Partez en forêt accompagnés des guides d'arbres !**

Après un court briefing, vous apprendrez les techniques de cordes qui permettent de grimper en haut des arbres en toute sécurité. Vous prendrez alors la direction des cimes avec votre corde et votre baudrier sous l'œil averti de votre guide. Arrivé à la cime, bienvenue dans la canopée !

Observer la forêt depuis ce point de vue est unique. Découvrez la faune et la flore de cet océan vert comme vous ne l'avez jamais fait. La moulinette permet d'atteindre la cime des arbres grâce aux branches. En binôme, le grimpeur et l'assureur au sol apprennent à se faire confiance et petit à petit dépassent les premières peurs liées à la hauteur. Les lianes : chacun sa corde, à son rythme, la perspective est incroyable suspendu là-haut !

Dîner en forêt.

Redécouvrez un plaisir instinctif avec tous vos sens, tranquillement, et passez une nuit bivouac en hamac dans la forêt. Le jour et la nuit se combineront alors pour vous offrir une immersion totale et vivre en lien avec la nature et son peuple multiple.



## Jour 2

## BAIN DE FORÊT



Petit déjeuner.

De sol en cimes... Au fil d'une déambulation, aussi bien horizontale que verticale, venez-vous connecter à la nature, grâce à l'ensemble de vos sens. Un voyage sensoriel accessible à tous, dont la destination inconnue se révélera à vous alors que vous explorerez le chemin qui vous y conduira.

Déjeuner.

**Le Bain de Forêt ou sylvothérapie japonaise** est la traduction littérale de **Shinrin Yoku** et se définit comme « le fait d'entrer en contact avec l'atmosphère de la forêt et de l'absorber ». Chaque année, plus de 2 millions de Japonais pratiquent ce type de thérapie forestière.

Les secrets bienfaisants des arbres pour notre santé : lutte contre le stress, la dépression, facilitation du sommeil, reconnexion à la nature, stimulation du système immunitaire, réduction de la tension artérielle et du rythme cardiaque sont maintenant clairement identifiés par des résultats d'études scientifiques.

**Autant de bonnes raisons, de vous offrir un Bain de Forêt !**

Un séjour pour vous reconnecter à votre vraie nature !

Fin de cette journée forte en émotions vers 16h30.

Route vers votre lieu d'hébergement pour la seconde partie de votre séjour.  
Accueil par Nathalie dans sa chambre d'hôte. Dîner et nuit.



## **Jours 3 et 4 SEJOUR AUX PORTES DU PARC NATIONAL DES ECRINS**



Séjour en ½ pension.

**Au coeur des montagnes ensoleillées des Alpes du Sud**, à l'air pur du Parc National des Ecrins, entre lacs et torrents, un lieu de qualité, authentique au design épuré. Calme et propice au ressourcement, il offre une vue imprenable sur un paysage exceptionnel.

**Une rénovation écologique pour un accueil raffiné.**

5 chambres d'hôtes de charme confortables et modernes.

Un salon avec feu de bois, un jardin, des terrasses ensoleillées avec vue magnifique sur les montagnes ; 3000m<sup>2</sup> de terrain et la nature sauvage.

**Une table d'hôte généreuse**, cuisine " fait maison" avec produits de saison aux saveurs locales et pour la plupart biologiques.

Possibilité de repas végétariens et sans gluten. Un centre de soins de bien-être et d'esthétique.

Durant ces deux journées deux activités vous seront proposées :

- **2 heures - Eveil du corps** : reconnexion à votre corps à travers une découverte des techniques de relaxation et de bien-être afin d'apaiser votre esprit et d'augmenter votre taux vibratoire
- **2 heures - Marche méditative** à la rencontre de l'eau



### **Jour 5      DEPART**

Petit déjeuner et départ vers votre région.

---

#### **OPTION**

---

##### **Centre de soins, de bien-être et d'esthétique.**

Artisan de la beauté et du bien-être, professionnelle qualifiée et diplômée en esthétique et aromathérapie, formée au Reiki et aux techniques manuelles énergétiques ancestrales, Nathalie prendra soin de vous avec attention et bienveillance et vous fera bénéficier de ses 35 ans d'expériences.

Les soins sont personnalisés et réalisés avec des principes actifs 100% naturels, des produits biologiques certifiés ou des produits issus de laboratoires français à la pointe de la cosmétologie.

---

#### **VOTRE REGION DE SEJOUR**

---

Pour prendre un grand bol d'air et de fraîcheur pendant l'été, rien de tel que des vacances en France dans les Alpes. **Les Hautes-Alpes c'est un peu la mer à la montagne** avec le lac de Serre Ponçon !

Chacun, du plus petit au plus âgé, trouvera son bonheur dans la large panoplie d'activités possibles.

Vélo, randonnée, golf, pêche, nautisme, escalade, kayak, rafting... Il y en a pour tous les goûts.

Le côté culturel n'est pas en reste avec deux sites inscrits au Patrimoine de l'Unesco : Briançon et Montdauphin...abbayes et châteaux vous attendent.

Petit plus, et non des moindres, les spécialités locales. Outre les pommes, le miel et l'agneau de Sisteron, les nombreux fromages produits dans les Hautes-Alpes séduiront les gastronomes. À découvrir sur les marchés locaux !



**Tarif par personne (6-16 personnes maximum et minimum) : 699.00 €**

### **Dates possibles :**

du 23 au 27 Juin  
du 26 au 30 Juin  
du 03 au 07 Juillet  
du 06 au 10 Juillet  
du 01 au 5 Septembre  
du 05 au 9 Septembre

### **Ce prix comprend :**

L'encadrement des activités grimpe d'arbre et bain de forêt par des guides certifiés - arrivée pour 14h30 le premier jour et départ à 16h30 le dernier jour  
Le prêt du matériel de sécurité homologué aux normes européennes en vigueur  
Le prêt de hamacs de canopée pour la nuit bivouac  
L'hébergement en chambre double pour 3 nuits en chambre d'hôte  
La demi-pension du dîner du premier jour au petit déjeuner du dernier jour  
Le déjeuner du jour 2  
Les activités organisées par la chambre d'hôte: 2h00 d'éveil au corps et 2h00 de marche méditative : rencontre avec l'eau  
Assistance de notre équipe 24h00/24h00

### **Ce prix ne comprend pas :**

Le transport  
Les repas et boissons non mentionnés  
Les taxes de séjour  
Le supplément chambre individuelle : 99 €  
Les assurances annulation et rapatriement