**Week-end « Vers toi »**

Du Samedi 9h au Dimanche 16h

**Au programme :**

Randonner dans la nature

S’offrir un temps de réflexion sur soi

Se poser un objectif pour le week-end

Connexion à la nature : ancrage

Exercices pratiques de libération émotionnelle

Méditer en groupe

Partager ses émotions

Pique-niquer dans les bois

Vivre des temps de silence

Installer un campement

Cuisiner au feu de bois

Bivouaquer à la belle étoile

Déjeuner au son des oiseaux

Qi Gong

Vibrer au son du tambour

Vivre une expérience nature

Se découvrir de nouvelles ressources

….

**250.-**

**(1 Souper/1 Déjeuner/1 Dîner /Accompagnement/Ateliers compris)**