

Sylvothérapie: prévention du stress

(N° Séjour : AEMVx)

Saison 2023 - Massif des Vosges (France)

#Votre séjour:

Des journées à rallonge, une pression constante au travail, une vie familiale parfois difficile à gérer, les raisons d'être stressé ne manquent pas et les maladies liées au stress chronique sont bien connues: diabète, hypertension, problèmes cardiaques, maux de ventre, maux de dos, migraines, hyperémotivité, dépression, anxiété, troubles de la fertilité, etc. Que ce stress soit passager ou chronique, la sylvothérapie pratiquée de façon préventive ou curative apporte un calme intérieur et aide à gérer les différents niveaux de stress.

Lors de ce bain de forêt de 3 jours, en immersion complète au coeur de forêts préservées du Massif des Vosges, nous prendrons le temps de vivre au rythme de la nature afin de se reconnecter avec soi-même.

#Programme détaillé:

Jour 1 à 3 - Randonnées adaptées et exercices physique doux

Lieu et parcours gardés secrets...

Des activités pratiques et animées seront proposées tout au long du séjour, afin de:

- Mettre en éveil ses 5 sens
- Déconnecter son mental et ses pensées, aller à la rencontre de soi-même
- Acquérir les techniques de respiration et de posture
- Ressentir les effets bienfaits de la forêt sur l'équilibre physique et émotionnel

Déconnexion digitale: Télévision, ordinateur, téléphone portable et internet déconnectés durant toute la durée du séjour.



ERIC BRISBARE,
Accompagnateur en Montagne
ericnews@gmail.com
+33 (0)6.25.04.37.01

AEM VOYAGES - Maison des Parcs et de la Montagne 256 rue de la République 73000 CHAMBERY - 04.79.70.20.42 - aemvoyages@lesaem.fr
RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 garantie financière Groupama contrat 4000716094/0 | IMO 73180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

- Carte d'identité en cours de validité.

- RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile. (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)

- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europe Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.



Niveau: ★★★★★

Tarif: 589 € (3 jours - 14 places)

Parcours accessible à toute personne faisant du sport de manière occasionnelle. La difficulté technique n'est pas très importante.

Avec portage: prévoir un sac à dos avec de l'eau, trousse et affaires de toilette pour les nuits, quelques barres de céréales et des vêtements chauds.

Dates:

A la demande

(départ garanti à partir de 6 pers.)

Hébergement:

En ferme auberge, nuits en dortoir.

Restauration:

- Repas chaud servi le soir, cuisine comportant des spécialités régionales
 - Petit-déjeuner traditionnel varié le matin
 - Pique-nique le midi composé de produits locaux
- En cas d'allergie ou régime particulier, avertir votre accompagnateur.

Le prix comprend:

L'encadrement par un accompagnateur en montagne / l'hébergement en ferme auberge / les nuit en dortoir / les repas de midi et soir.

Le prix ne comprend pas:

Les assurances assistance rapatriement / les frais de secours et/ou annulation / les boissons, pourboires et les dépenses personnelles.

