

LES INTERVENANTES



Annette

Professeure de yoga depuis 2014, je suis élève de Walter Thirak Ruta, qui pratique un yoga authentique dans la lignée du Yogi Silencieux de Madras. Habitante du Châtillonnais depuis près de 14 ans, j'ai la chance de pouvoir proposer des séances en pleine nature dès que le temps le permet, en forêt ou proche de mes ruches.

Erika

Depuis 2005, je travaille comme masseuse sportive. J'ai d'abord commencé à me développer en tant que masseuse de relaxation, puis je me suis orientée de plus en plus vers le soulagement de la douleur. Je détermine la pression du massage en fonction de vos muscles pour les détendre, améliorer la circulation sanguine et réduire le stress. Le massage classique, avec les pierres chaudes ou 'cupping' est le moyen idéal pour obtenir la tranquillité, à la fois dans le corps et dans l'esprit.



Margaux

Je vous emmènerai au cœur d'une séance en Réflexologie plantaire, palmaire et cranio faciale tout en mêlant l'Aromathérapie, thérapeutique utilisant les essences, les huiles essentielles et les hydrolats aromatiques extraits de parties aromatiques des plantes médicinales. L'Olfactothérapie, où je suis également formée, utilisant l'olfaction comme outil thérapeutique, est une méthode permettant d'accéder par les odeurs au monde de l'émotionnel et de l'inconscient, par évocation de souvenirs où l'histoire de son passé en essayant de trouver l'origine de la tension. Un voyage olfactif suspendu qui vous est totalement dédié.



Mélanie

Praticienne en massages bien-être et hypnose Ericksonienne, spécialisée dans le lâcher prise: je vous aide à évacuer le stress. Passionnée, avec bienveillance et à l'écoute de vos besoins, j'aime travailler les énergies pour réharmoniser le corps et l'esprit. J'associe également l'hypnose au massage pour un puissant lâcher prise au niveau du mental.



www.lepetitbonheur21.com

Le Petit Bonheur 21 / Donkey'âne

VOS HÔTES



Esther et Michel

Originaires de la Savoie et des Pays Bas, nous sommes tombés sous le charme de cette région de Côte d'Or alliant la richesse de son patrimoine à une nature préservée. Nous avons donc décidé, en 2015, de nous installer sur ce territoire et de le faire connaître. C'est donc tout naturellement que nous vous proposons ce séjour ressourçant en coopération avec nos partenaires professionnels et complémentaires.



34 rue du roi,
21510
Saint-Germain-le-Rocheux
France



www.lepetitbonheur21.com

Le Petit Bonheur 21 / Donkey'âne

AU CŒUR DU PARC NATIONAL DE FORETS



Séjour "Ressources" en Bourgogne du dimanche 24 au vendredi 29 mars 2024

Renseignements et réservation
+33 629 94 80 27 / +33 612 89 56 47

lepetitbonheur21@gmail.com
donkeyane21@gmail.com



Never stop dreaming!



www.lepetitbonheur21.com

Le Petit Bonheur 21 / Donkey'âne

VOTRE HEBERGEMENT



VOS CHAMBRES

Nous vous accueillons dans notre corps de ferme et ses dépendances dans quatre chambres triples, confortables et spacieuses avec pour chacune, salle de bain privative avec douche à l'italienne et WC.



Cour fermée, garage, cuisine d'été, baby foot et ping-pong, coin lecture.

www.lepetitbonheur21.com

Never stop dreaming !

VOTRE PROGRAMME

Le dimanche 24 mars

Arrivées à partir de 17h

Présentation du séjour et des intervenants

Le lundi 25 mars

Après un petit déjeuner frugal, nous débuterons ce séjour par une séance Yoga/Olfaction animée par Annette et Margaux suivie d'un brunch.

L'après midi sera consacré à la découverte de l'âne en compagnie de Michel et ses compagnons aux grandes oreilles.

Petit gouter puis séances de massages avec Erika, Margaux et Mélanie

Le mardi 26 mars

Après le petit déjeuner frugal, nous partirons à pieds pour une randonnée bucolique et rejoindre le Tipi de Bernard pour une journée pleine de surprises.

Au retour, Petit gouter puis séances de massages avec Erika, Margaux et Mélanie

Le Mercredi 27 mars

Après le petit déjeuner, un groupe se rendra en VTTAE chez Erika pour: bain nordique, hammam turc, peeling et massage moussant Le second groupe restera avec Michel pour une séance d'Asino médiation adaptée.

Nous nous retrouverons chez Erika pour un déjeuner commun puis nous alternerons les groupes l'après midi

Le jeudi 28 mars

Après le petit déjeuner frugal, nous partirons de nouveau à pieds pour une randonnée pour le site de la Chouette et une nouvelle journée pleine de surprises.

Au retour, Petit gouter puis séances de massages avec Erika, Margaux et Mélanie

Le vendredi 29 mars

Départs après le petit déjeuner.

EN IMAGES



NOTRE TARIF ALL IN : 850 € PP

Tous les repas sont inclus (merci de nous préciser vos éventuelles allergies ou intolérance à la réservation).
Nuitées en chambres d'hôtes doubles ou triples selon le nombre de participants.

(Minimum 6 maximum 12 - Age minimum : 18 ans)
Possibilité de nous demander d'établir des bons cadeaux.
Acompte de 30% demandé à la réservation remboursable jusqu'à 30 jours avant le début du séjour.