

bon-a-tirer-PDF.pdf - PDF Reader: PDF Editor & Converter

Page de garde Commentaire Modifier Afficher Page Protéger Outils 🔍

82% 🔍 🔍

Convertir Signature Fusionner & Diviser Supprimer Insérer Extraire Mettre en surbrillance Encrer Ajouter du texte Mettre à niveau

bon-a-tirer-PDF.pdf x +

LES INTERVENANTES

Annette
Passionnée de yoga, formée auprès de Walter Thirak Ruta, elle pratique et transmet un yoga authentique, inspiré par l'enseignement du Yogi Silencieux de Madras. Elle a la joie de proposer des séances en pleine nature, au cœur de la forêt ou à proximité de ses ruches, pour une connexion profonde avec la nature environnante.



Erica
Forte de son expérience depuis 2005, Erica est une masseuse sportive passionnée, spécialisée dans le bien-être et le soulagement de la douleur. Elle a développé une approche personnalisée du massage, adaptant la pression à chaque personne pour détendre les muscles, améliorer la circulation sanguine et réduire le stress. Que vous optiez pour un massage classique, aux pierres chaudes ou 'cupping', Erica vous offre un moment de détente profonde et de recentrage."



Margaux
Passionnée par les thérapies naturelles, elle vous invite à découvrir les bienfaits de la réflexologie plantaire, palmaire et cranio-faciale. Elle associe à ses séances l'aromathérapie, en utilisant des huiles essentielles et des hydrolats aromatisés de qualité, pour une action globale sur le corps et l'esprit. Formée en olfactothérapie, elle utilise également les odeurs comme un outil thérapeutique pour explorer vos émotions et votre inconscient, vous offrant un voyage olfactif personnalisé et ressourçant.



Mélanie
Besoin de lâcher prise et d'évacuer le stress ? Mélanie, praticienne en massages bien-être et hypnose Ericksonienne, vous accompagne avec bienveillance. Grâce à ses techniques énergétiques et à son approche personnalisée, elle vous aide à retrouver l'harmonie entre votre corps et votre esprit. Découvrez la puissance de ses séances combinant hypnose et massage pour une relaxation profonde et un bien-être durable.



www.lepetitbonheur21.com
Le Petit Bonheur 21 / Donkey'âne

VOS HÔTES



Esther et Michel
"Laissez-vous envoûter par le charme de la Côte d'Or, comme nous l'avons été en 2015 ! Nous vous invitons à vivre une expérience unique, entre patrimoine et nature préservée, grâce à ce séjour ressourçant conçu avec nos partenaires locaux. Une invitation à la détente et à la découverte



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



Semaine de Bien-Être : Ressourcez-vous du 19 au 24 Octobre 2025

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

lepetitbonheur21@gmail.com
donkeyane21@gmail.com



www.lepetitbonheur21.com
Le Petit Bonheur 21 / Donkey'âne

K < 1/2 > I

🔍 82% 🔍

bon-a-tirer-PDF.pdf - PDF Reader: PDF Editor & Converter

Page de garde Commentaire Modifier Afficher Page Protéger Outils

82% Convertir Signature Fusionner & Diviser Supprimer Insérer Extraire Mettre en surbrillance Encrer Ajouter du texte Mettre à niveau

bon-a-tirer-PDF.pdf

VOTRE HEBERGEMENT



VOS CHAMBRES

Nous vous accueillons dans notre corps de ferme et ses dépendances dans quatre chambres confortables et spacieuses avec pour chacune, 4 couchages, 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

Dimanche 19 octobre
À partir de 17h00 : Accueil chaleureux et installation dans vos chambres confortables.
Soirée : Présentation du programme et des accompagnateurs passionnés qui vous guideront tout au long de la semaine.

Lundi 20 octobre
Matin : Une randonnée revigorante à travers la nature pittoresque, menant au tpi magique de Bernard. Vous y vivrez une journée pleine de surprises et de découvertes uniques.
Après-midi : Retour à l'hébergement.
Après-midi : Profitez de séances de massages relaxants avec Erika, Margaux et Mélanie, qui assurent une détente profonde du corps et de l'esprit.

Mardi 21 octobre
Matin : Une séance harmonieuse de yoga et d'olfaction dirigée par Annette et Margaux, une expérience sensorielle unique pour équilibrer le corps et l'esprit.
Après-midi : Laissez-vous choyer par des séances de massages personnalisés par Erika, Margaux et Mélanie, pour un bien-être optimal.

Mercredi 22 octobre
Matin : Le groupe est divisé en deux :
Groupe 1 : Un moment de détente intense chez Erika, avec un bain à remous, un gommage et un massage turc moussant bienfaisant.
Groupe 2 : Une expérience unique de connexion avec les animaux lors d'une séance de médiation asine adaptée avec Michel.
Midi : Un déjeuner convivial chez Erika, où vous pourrez partager vos expériences et vous détendre.
Après-midi : Les groupes échangent leurs activités, afin que chacun puisse profiter de ces expériences uniques.
Soirée : Une dégustation d'ambiance de vins locaux et internationaux, un moment de convivialité et de détente pour conclure la journée.

Jeudi 23 octobre
Matin : Un moment de détente profonde avec Margaux et Mélanie, où l'hypnose et l'olfactothérapie vous emmènent dans un voyage sensoriel axé sur le lâcher-prise.
Après-midi : Suite des séances de massages relaxants avec Erika, Margaux et Mélanie.
Soirée : Un retour en arrière collectif sur les moments forts de la semaine et une évaluation du séjour.

Vendredi 24 octobre
Matin : Départ après un délicieux petit-déjeuner.

Réservez dès maintenant votre place pour cette semaine de bien-être inoubliable et vivez une semaine de paix, de détente et de nouvelle énergie.
N'hésitez pas à nous contacter pour toute question ou demande spécifique.*

EN IMAGES



NOTRE TARIF ALL IN : 995 € 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 4 maximum 8 - 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.

K < 2 / 2 > |

82%


bon-a-tirer-PDF (1).pdf - PDF Reader: PDF Editor & Converter

Page de garde Commentaire Modifier Afficher Page Protéger Outils


82% Convertir Signature Fusionner & Diviser Supprimer Insérer Extraire Mettre en surbrillance Encrer Ajouter du texte Mettre à niveau

bon-a-tirer-PDF (1).pdf


DE MEDEWERKERS




Annette is een gepassioneerd yogadocente die sinds 2014 lesgeeft. Ze is opgeleid door Walter Thirak Ruita en beoefent en geeft authentieke yoga door, geïnspireerd door het onderwijs van de Stille Yogi van Madras. Ze woont al bijna 14 jaar in de Châtillonais en heeft het genoten om yogalesen in de natuur aan te bieden, midden in het bos of vlakbij haar bijkorven, voor een diepe verbinding met de omringende natuur.



Erica is sinds 2005 sportmasseuse, met expertise in pijnverlichting. Ze past de druk van haar massages aan aan uw behoeften en zij bevordert spierontspanning, de bloedsomloop en stressvermindering. Ze biedt klassieke massages, hot stone-massages of cupping-therapie voor diepe ontspanning van lichaam en geest.




Margaux neemt je mee op een unieke zintuiglijke reis door voet-, hand- en craniofaciale reflexologie, gecombineerd met aromatherapie en olfactotherapie. Ze gebruikt essentiële oliën en aromatische hydrolaten om lichaam en geest te herharmoniseren, terwijl ze je emoties en onderbewustzijn verkent via geuren. Een moment van diepe ontspanning en zelfontdekking.



Mélanie is een practitioner in wellnessmassages en Ericksoniaanse hypnose, gespecialiseerd in isoleren en stressbeheersing. Gepassioneerd en attent op uw behoeften, gebruikt ze energetische technieken om lichaam en geest te herharmoniseren. Ze biedt ook sessies aan die hypnose en massage combineren voor diepe mentale ontspanning.




www.lepetitbonheur21.com
Le Petit Bonheur 21 / Donkey'âne

UW GASTHEER/VROUW







Esther en Michel

Laat u betoveren door de charme van de Côte d'Or, zoals wij in 2015 deden! Wij nodigen u uit voor een unieke ervaring, tussen erfgoed en ongerepte natuur, door dit ontspannende verblijf dat is samengesteld met onze lokale partners. Een uitnodiging tot ontspanning en ontdekking.






l'Institut de Massage
Happiness

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

www.lepetitbonheur21.com
Le Petit Bonheur 21 / Donkey'âne




**IN HET HART VAN HET
NATIONALE BOSPARK**


**Wellnessweek: Kom tot rust van
19 tot 24 oktober 2025**

Kom samen met ons een uitzonderlijke week beleven, gewijd aan uw welzijn, in een idyllische omgeving die uitnodigt tot ontspanning en herbronning.

Informatie en reservering
+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

W

K < 1/2 > I

82%


bon-a-tirer-PDF.pdf - PDF Reader: PDF Editor & Converter

Page de garde Commentaire Modifier Afficher Page Protéger Outils

82% Convertir Signature Fusionner & Diviser Supprimer Insérer Extraire Mettre en surbrillance Encrer Ajouter du texte Mettre à niveau



bon-a-tirer-PDF.pdf

UW VERBLIJF



UW KAMERS

Wij heten u welkom in onze boerderij met zijn bijgebouwen en 4 gastenkamers voor 4 personen, comfortabel en ruim, elk met een eigen badkamer met inloopdouche en toilet.

Ommuurde binnenplaats, zomerkeuken, speelzaal met tafelvoetbal en tafeltennis, leeshoek.

www.lepetitbonheur21.com

Never stop dreaming!

PROGRAMMA

Zondag 19 oktober
Vanaf 17.00 uur: Aankomst van de deelnemers en het instaleren in uw kamers.
Avond: Presentatie van het programma en de gepassioneerde begeleiders die u de hele week zullen vergezellen.

Maandag 20 oktober
Ochtend: Een prachtige wandeltocht door de natuur. We wandelen naar de Tipi van Bernard, een magische plek waar u een dag vol verrassingen en ontdekkingen zult beleven.
Middag: Terugkeer naar de accommodatie.
Namiddag: Ontspannende massagesessies met Erika, Margaux en Mélanie, voor diepe ontspanning van lichaam en geest.

Dinsdag 21 oktober
Ochtend: Yoga/Olfactie sessie onder leiding van Annette en Margaux. Een unieke zintuiglijke ervaring om lichaam en geest in harmonie te brengen.
Namiddag: Geniet van gepersonaliseerde massagesessies met Erika, Margaux en Mélanie, voor optimaal welzijn.

Woensdag 22 oktober
Ochtend: We delen de groep op in tweeën: De eerste groep gaat naar Erika voor een moment van intense ontspanning in een hottub, peeling en een schuimende Turkse massage.
De tweede groep neemt deel aan een aangepaste sessie ezelbemiddeling met Michel, een unieke ervaring van verbinding met dieren.
Middag: We komen samen bij Erika voor een gezamenlijke lunch, een gelegenheid om ervaringen uit te wisselen en te ontspannen.
Namiddag: De groepen wisselen de activiteiten van de ochtend af, zodat iedereen van deze unieke ervaringen kan genieten.
Avond: Proeverij van lokale en internationale wijnen in een warme en gezellige sfeer. Een moment van samenzijn en ontspanning om deze dag af te sluiten.

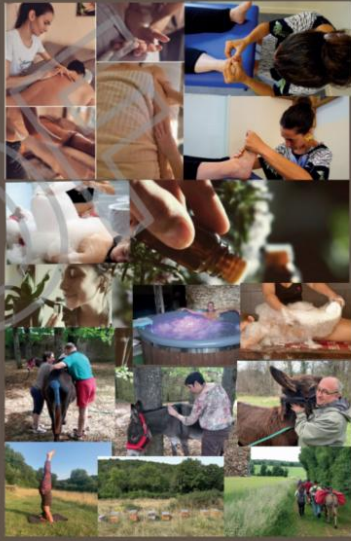
Donderdag 23 oktober
Ochtend: .
Moment van welzijn met Margaux en Mélanie, de combinatie van hypnose en offactotherapie nodigt u uit voor een zintuiglijke reis waar loslaten centraal staat.
Namiddag: Massagesessies met Erika, Margaux en Mélanie.
Avond: We kijken terug op de hoogtepunten van de week en evalueren het verblijf.

Vrijdag 24 oktober
Ochtend: Vertrek na het ontbijt.

Reserveer nu uw plaats voor deze onvergetelijke wellnessweek.

Neem gerust contact met ons op als u vragen heeft of specifieke wensen.

FOTO'S



TARIEF ALL IN : 995 € PP

Alle maaltijden zijn inbegrepen (laat het ons weten tijdens het reserveren of u allergieën, intoleranties heeft of vegetarisch bent). Overnachtingen in twee- of driepersoonskamers, afhankelijk van het aantal deelnemers. (Minimaal 4 maximaal 8 - Minimum leeftijd: 18 jaar) Mogelijkheid om ons te vragen om cadeaubonnen op te stellen. Aanbetaling van 30% gevraagd bij boeking, restitueerbaar tot 30 dagen voor aanvang van het verblijf.

K < 2 / 2 > >

82%