

# Séjour bien-être en Haute-Maurienne Vanoise



Dans un cadre authentique accessible en véhicule, Thierry, Cécilia et Claire t'invitent à partager, de manière douce et tranquille, des randonnées naturalistes en montagne.

Au rythme de nos pas, nous explorerons la nature (fleurs, plantes, arbres), nous expérimenterons la relaxation Bio-Dynamique et différentes formes de Yoga, et nous goûterons à des séances de méditation pour s'apaiser et se ressourcer, tout en permettant une profonde connexion à la nature.

En soirée, nous pourrons vous proposer des tables de relaxation Bio-Dynamique et une activité Yoga spéciale pour te préparer au sommeil (et te permettre d'avoir un sommeil profond et réparateur), ainsi que des veillées de chants et danses pour ceux qui le souhaitent.

Les maîtres mots de ces 3 jours : un retour à la nature et à nous-mêmes, où nous apprivoiserons complètement le temps pour nous offrir un véritable bain de bien-être, dans un esprit de respect, de bienveillance et de partage sans jugement.

Dates : 7/8/9 juin 2025.

Contact des organisateurs : Cécilia → 06/29/24/56/21 - cecicclair53@gmail.com ou Thierry → 06/85/06/51/43 - tbardagi@hotmail.com.

Contact pour l'hébergement : Refuge-Gîte du Suffet : 06/21/63/56/80 – site : <https://www.refugedusuffet.fr>, Le Planay – Bramans – 73500 Val-Cenis.

Le weekend s'établit sur trois jours mais vous pouvez arriver la veille et repartir le lendemain (le préciser à la propriétaire du gîte dès réservation).

## Programme weekend de la Pentecôte au Refuge-Gîte du Suffet

**Vendredi** : accueil des participants, diner, nuit

**Samedi** : accueil des autres participants

09 h 00 Présentation du programme des 3 jours>>>> explication théorique des pratiques de Yoga et relaxation Bio-Dynamique succinctement. Séance de Relaxation Bio-Dynamique pilier 123.

12 h 00 Déjeuner

14 h 00 Explication des bienfaits de la marche en montagne. Comment bien marcher.

15 h 00 Petite randonnée avec une séance spéciale Yoga balles

17 h 00 retour au gîte

18 h 00 pause

19 h 00 diner

20 h 00 veillées (possibilité de table de relaxation Bio-Dynamique (réservation à anticiper) et une activité Yoga spéciale pour te préparer au sommeil (et te permettre d'avoir un sommeil profond et réparateur)

**Dimanche** :

06 h 30 Séance de méditation (optionnel)

07 h 00 Séance de relaxation Bio-Dynamique avec taos respiratoires

08 h 00 Petit déjeuner

09 h 30 randonnées exploration de la nature plantes (observation, explication et cueillette), diverses séances de Yoga (dont Yoga des méridiens)

Pause repas en montagne

16 h 00 séance d'écoute de la nature (méditation) avec pratique de Yoga des arbres (shirin-yoku, la sylvothérapie ou "bain de forêt")

17 h 00 retour au gîte

19 h 00 diner

20 h 00 veillées échanges sur d'autres pratiques (possibilité méditation pour le sommeil).

**Lundi :**

06 h 30 Séance de méditation (optionnel)

07 h 00 Séance de relaxation Bio-Dynamique avec taos respiratoires

08 h 00 Petit déjeuner

09 h 30 Explication sur les bénéfices de la table de relaxation Bio-Dynamique

11 h 00 Initiation au Nordic Yoga

12 h 30 Déjeuner

14 h 00 Les approches vers un bien-être durable

15 h 00 Retour du séjour

16 h 00 Départ

Tarif : 250 euros les 3 jours sans hébergement