



**Séjour BAIN DE NATURE**  
**Pour une rencontre sensible avec le vivant**  
**5 jours**  
**Du 20 au 24 juin 2022**

Niché dans un refuge d'alpage à 2000m d'altitude, quitter quelques jours son quotidien pour s'offrir un temps de déconnexion et de reliances.

S'arrêter, observer, ressentir. Laisser notre sensibilité s'ouvrir, peu à peu, et accueillir la présence de la nature et du vivant tout autour de nous.

Renouer, ensemble, avec la simplicité d'une vie proche de la nature grâce à différents ateliers.

Se réapproprier une alimentation simple, à travers des recettes saines et sauvages.

**Au programme :**

**Bains de forêt**  
**Rencontre sensible avec les plantes**  
**Méditation**  
**Cueillette de plantes comestibles**  
**Bains sonores**  
**Temps pour soi**  
**Cercle de partage**

**Où :**

Dans la vallée de la Durance, Hautes-Alpes (05). Sur les hauteurs du hameau de Sainte-Marguerite (commune de St Martin de Queyrières), à 15 km de Briançon. Face aux sommets mythiques du parc national des Écrins.

Nous serons dans un refuge hors des sentiers battus, au cœur d'un cadre exceptionnel à 2000 m d'altitude. Environnement sauvage au milieu d'une forêt de mélèzes, proche de prairies alpines qui seront couvertes de fleurs en ce début d'été.

Accès au refuge à pied (environ 1 heure de marche), transfert des bagages en 4x4 jusqu'au refuge.

Refuge rustique mais équipé de façon moderne: eau chaude solaire, deux chambres privées et un dortoir, électricité (12V) , chauffage poêle à bois.

Le Refuge de l'Oriol : <https://www.facebook.com/claletdeloriol>

### **Pourquoi au mois de juin ?**

Ce séjour est proposé spécialement au mois de juin pour profiter de l'explosion végétale qui a lieu à cette époque. Les pâturages seront encore libre du passage des troupeaux. Nous baignerons aussi dans les énergies du solstice d'été – moment de passage entre 2 cycles ( printemps et été) qui nous invite à prendre le temps de s'arrêter et ressentir ce qu'il se passe en nous .

**Bains de forêt, rencontre sensible avec les plantes, méditation...** sont des pratiques ouvertes à chacun, sans prétention. Ce sont majoritairement des « exercices d'attentions », des moments pour laissez la sensibilité s'ouvrir, se mettre à l'écoute et observer. Ce sont des expériences propre à chacun, avec votre corps, vos sens, l'ensemble de votre être.

### **Alimentation**

Notre alimentation sera végétarienne, à base de plantes sauvages et de produits locaux. Cuisiné sur place avec amour et passion, nous utiliserons parfois le four à bois ou à la cuisine sur feu de camp.

Nous ne fournirons pas de petit déjeuner, laissant libre chacun de manger ou non le matin, sachant que les repas de midi et du soir seront bien nourrissant.

### **Informations pratiques**

#### **500 € par personne**

Dont 100€ d'hébergement ( 4 nuits), 120€ de restauration ( 4 repas du soir et 4 repas du midi), 280€ d'encadrement.

Les participants devront amener de quoi se nourrir pour les petits déjeuners ainsi que leur pique-nique du premier jour.

Taille du groupe : 6 à 10 personnes

## **Vos encadrants :**

### **Lucas BESSY, guide de sylvothérapie, animateur de bain sonore**

Nourrissant une relation de long terme avec les forêts de mélèzes, j'aurais le plaisir de vous faire découvrir ce lieu encore protégé, sauvage, et peuplé de vieux êtres incroyables durant les bains de forêt quotidiens.

Par ailleurs, je vous inviterai à des sessions de bains sonores, où vous aurez l'opportunité de laisser votre corps se détendre grâce aux vibrations de multiples instruments du monde (bols de cristal, gong, carillons, etc...)

[www.takayasylvotherapie.com](http://www.takayasylvotherapie.com)

### **Sylvène GALINIER, naturopathe, accompagnatrice en montagne**

Je me réjouis de partager avec vous les chemins qui nous ramènent vers plus de simplicité et de naturel.

Je partagerai avec vous la découverte de quelques plantes sauvages comestibles, courantes, qui pourront s'ajouter à votre assiette apportant leur lot de minéraux authentiques et de saveurs nouvelles.

J'aurai à cœur de guider quelques méditations inspirée par la présence la Nature et d'échanger avec vous, de manière informelle, autour d'une vision de la santé simple et naturelle.

[www.sylvenegalinier.com](http://www.sylvenegalinier.com)

### **Anouk BESSY, cheffe cuisinière**

Anouk est une cuisinière inventive et pleine de ressources. Passionnée par l'alliance des saveurs, des textures, avec une attention toute particulière accordée à la beauté des plats préparés, elle saura ravir nos palais. Elle nous proposera une cuisine à la fois saine et gourmande avec les plantes sauvages que nous lui aurons ramassé.

[www.anoukbessy.com](http://www.anoukbessy.com)

## **Renseignement et inscription :**

Lucas Bessy : 06 78 05 22 22 – [lucasbessy@orange.fr](mailto:lucasbessy@orange.fr)

Sylvène Galinier : 06 74 77 61 03 – [sylvene.naturo@gmail.com](mailto:sylvene.naturo@gmail.com)

