

# Séjour bien-être - Santé - Sophrologie en Haute Provence

De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit - Oxygénation- Remise en forme.

**Weekend du 17 et 18 mars 2018**

## Jour 1 Samedi :

- Arrivée dans la matinée à la maison des hôtes, la Motte du Caire (04)
- Installation.
- Accueil, présentation du séjour, des intervenants, du cadre de vie.
- **Conférence nutrition et naturopathie**
- 12h30 : repas
- 14h : Découverte de la **sophrologie** - se détendre, lâcher prise
- 15h30 à 19h : petite **randonnée, découverte des plantes sauvages**, entrecoupée de petites pauses sophrologiques dans un cadre naturel envoûtant.
- 20h00 : dîner
- 21h30 : séance de sophrologie : évacuer le stress, les tensions.

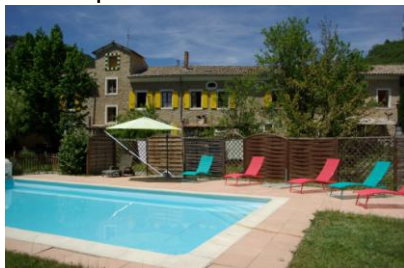


## Jour 2 dimanche :

- 8h à 8h30 : réveil **musculaire et cardio-pulmonaire** – trouver son rythme aérobie- respiration mode d'emploi, quel rythme cardiaque ?
- 8h30 à 9h15 : petit-déjeuner
- 10h à 11h : séance de **bungy pump** (marche et exercices avec bâtons dynamiques) , découverte de l'activité , ses bienfaits pour le corps.
- 11h à 12h : **sophrologie** : installer le calme durablement
- 12h30 : repas
- 14h30 à 17 h : petite **randonnée, découverte des plantes sauvages**, entrecoupée de petites pauses sophrologiques dans un cadre naturel envoûtant.
- 17h : bilan du séjour, poursuivre après le séjour, comment faire ?
- Départ.

**Tarifs tout compris : 240€ par personne**

Hébergement repas, à la maison des Hôtes, La Motte du Caire <http://maison-des-hotes.com/>  
Pension complète en chambre de deux personnes, produits bio, locaux et du jardin, sans viande.



Encadrement : un éducateur sportif, un naturopathe, une sophrologue.

**Renseignement/réservations** : La Maison des Hôtes-chez Ingrid et Marc Linares 04250 La Motte du Caire  
Tél: 04 92 68 42 72 ou [info@sejour-nature-provence.com](mailto:info@sejour-nature-provence.com)  
Emmanuelle Murcia : [www.sophrologie04.com](http://www.sophrologie04.com) 06 71 04 08 18