

Nature et bien-être sur les cuestas vosgiennes

Randonnées bien-être et observation du ciel

Ce **séjour** allie les bienfaits de la déconnexion aux plaisirs de la randonnée et de l'observation des astres. Ils permettront aux marcheurs de découvrir de beaux paysages et l'ambiance des forêts profondes tout en profitant de **moments de détente**.

Programme :

Jour 1 :

Accueil au gîte station nature à partir de 13h30

Installation pour la nuit et rappel du programme du week-end.

14h30 - 17h30 : Randonnée bien-être en forêt ponctuée d'exercices de Qi Gong avec Philippe

Bain nordique pour ceux qui le souhaite ou land art avec Philippe

19h - 19h30 : Exposé sur l'astronomie avec Valéry

19h30 - 21h00 : Repas

21h30 - 24h : Observation du ciel avec Valéry

Jour 2 :

8h30 - 9h30: Petit déjeuner

10h - 12h : Balade et Qi Gong en forêt

13h30 - 17h30 : Randonnée en forêt sur le thème du chêne

Durée : 3h de marche

Dénivelés : +350m / - 350m

17h30 - 19h30 : Bain nordique pour ceux qui le souhaite ou land art avec Philippe

19h30 - 21h00 : Repas

21h30 - 24h : Observation du ciel avec Valéry

Jour 3 :

8h30 - 9h30: Petit déjeuner

10h - 12h : Balade et Qi Gong en forêt

13h30 - 17h30 : Randonnée sur le thème la vie de la forêt

Durée : 3h de marches

Dénivelés : +150m / - 150m

Dates et Prix :

Du	Au	Prix (€)	Etat
13/08/2022	15/08/2022	250	ouvert - 6 pers

Le prix comprend :

- Les nuits en demi pension
- L'encadrement des activités par un accompagnateur en montagne diplômé
- Les séances récréatives de bain nordique et land art
- Les pique-niques
- La navette depuis la gare de Nomexy

Le prix ne comprend pas :

- l'acheminement au point de rendez-vous
- les boissons