



Vivre l'instant présent ...

Nature véritable

Jean-François Cornachon, accompagnateur en montagne et professeur de yoga vous propose un grand week-end (VSD) de

Rando raquette et pleine cOnscience ...

Organisé par l'agence Espace Evasion

aux Plans d'Hotonnes (dans les montagnes du Jura sud)

sur 3 jours - 2 nuits du **3 au 5 mars 2017**



www.natureveritable.com

Présentation

Ce séjour nature de randonnée raquette sur le magnifique plateau du Retord, se propose d'être aussi **une ouverture apaisante à notre vraie nature pour un retour en amitié avec Soi et les autres.**

Relaxation dynamique, initiation à la méditation (assise et en mouvement) pour **arrêter de courir** et entrer en contact avec un endroit merveilleux :

ici et maintenant !

Les exercices se vivront dans la nature et/ou dans la salle qui nous est réservée dans le gîte qui est un havre de paix très accueillant.

Organisation

RDV : au gîte à 12h30.

Dispersion dimanche à 17h

Encadrement : Jean-François Cornachon accompagnateur en montagne et professeur de Yoga

Hébergement : labellisé Gîte Panda et Ecogite, situé au dessus de la station familiale des Plans d'Hotonnes à 1100 m.

Niveau 2/5 (facile à moyen). Randonnées douces au départ du gîte avec un sac léger.

Prix : **295 €** en pension complète, raquettes fournies si besoin.

Descriptif détaillé sur simple demande

Contact : Jean-François Cornachon

Tél : 06 87 01 26 02

Courriel : natureveritable@yahoo.fr

N° Siret : 47773826400019

Agence de voyage Espace Evasion

www.espace-evasion.fr - Tél : 04 50 31 03 65

