


INFORMATIONS

 MUNSTER Sortie

 Début le samedi 10 octobre 2026

 DURÉE : 03:30

Prix : **90.00 €**

PROFILS : Guide bien-être en nature et Sophrologue

PRE REQUIS :

Il est nécessaire d'être en mesure de marcher sur une distance de 3 à 5 km avec de nombreuses pauses. Le lieu de rendez vous sera précisé au moment de la sortie et pourra être adapté pour tenir compte des conditions météo. Il est nécessaire de se rendre au lieu de rendez-vous qui sera communiqué à l'inscription en voiture ou en co-voiturage.

MATERIEL :

Prévoir des vêtements adaptés à la saison en plusieurs couche (exemple : t-shirt+sous pull + polaire + veste coupe vent /déperlante), bonnet et gants, des chaussures de randonnées ou baskets à semelles cramponnées, des lunettes de soleil. Emporter un petit sac à dos et une petite bouteille d'eau pour se désaltérer. Les participants sont invités à ne pas se parfumer pour la sortie.

CODE ACTIVITÉ : 11MN832

DESCRIPTION

Et si prendre soin de votre santé commençait simplement par une sortie bain de forêt dans les splendides paysages de la Vallée de Munster ? C'est ce que votre Guide bien-être en nature et Sophrologue vous propose d'expérimenter le long des saisons, lors de trois sorties thématiques :

- Faire le plein de vitalité en automne

Appréciez le pouvoir ressourçant de l'épicéa, ses senteurs et ses saveurs. Observez vos ressentis au contact de l'arbre et au coeur de la forêt pour vous imprégnez de leur dynamisme vitalisant.

- Lâcher prise à la rencontre des 4 éléments dans la quiétude hivernale de la nature en sommeil

Evacuez les tensions en activant votre souffle et bravez l'hiver pour évoluer dans le calme et la clarté intérieure.

- Prendre soin de soi lors de notre réveil printanier et de celui de la nature environnante

Réveillez vos sens et activez les capacités perceptives de votre corps en vous déployant comme une pousse printanière inspirée par la lumière, les couleurs et l'ambiance printanière.

*Plus qu'une simple inscription à des sorties, prenez rendez-vous avec vous-même :
un moment privilégié pour cultiver sérénité, clarté d'esprit et présence à l'essentiel.*



OBJECTIFS

- S'ouvrir à la beauté des forêts et vallées des Vosges en éveillant pleinement ses sens
- Se reconnecter avec bienveillance à son corps : ralentir le rythme, relâcher les tensions physiques, retrouver des sensations simples et développer une écoute plus fine de soi.
- Apaiser l'esprit : diminuer la charge mentale, calmer les pensées envahissantes et retrouver clarté et sérénité.
- Renforcer la stabilité émotionnelle, la confiance en soi et cultiver un sentiment durable de bien-être.
- Ressentir une détente profonde et/ou un regain de vitalité durable
- Acquérir des clés simples pour prolonger les bienfaits et vivre la nature autrement au quotidien

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	10-10-2026	14:00	03:30	Sortie, -
Samedi	06-02-2027	09:00	03:30	Sortie, -
Samedi	10-04-2027	15:00	03:30	Sortie, -