



RANDOS RAQUETTES ET QI GONG DANS LES VOSGES

DU 19 AU 24 FÉVRIER 2024

RANDOS RAQUETTES

MÉDITATION – AUTO-MASSAGES – QI GONG – ETIREMENTS – RELAXATION PROFONDE

STAGE DU LUNDI 19/02 À 17H00 AU SAMEDI 24/02 APRÈS-MIDI

Matinée : MEDITATION guidée - DO IN (auto-massages) - Pause - QI GONG
 Déjeuner
 Après-midi : RANDOS RAQUETTES (avec pauses de pratique de Qi Gong)
 Retour : Etirements, relaxation profonde.
 Dîner
 Soirées libres (jeux, lecture....)

Jour d'arrivée : Début de la pratique à 17h00

Jour du départ : Fin de la pratique à midi

Possibilité d'une journée de randonnée avec pique-nique et pratique en pleine nature.

RANDONNÉES RAQUETTES

Accompagnées par un guide/accompagnateur qualifié
 Chalet au pied des départs de randonnées en raquettes.
 Découvrir les sommets avec une vue magnifique sur la nature vosgienne.
 Evoluer dans les forêts et sur le crêtes.

HÉBERGEMENT

Chalet Refuge du Schantzwasen - Le Tanet - 68140 STOSSWIHR

Le chalet est situé dans la montagne, en pleine nature avec une vue magnifique sur les sommets, juste à côté de la Ferme aux rennes.
 Grand chalet tout neuf et très confortable (capacité 28 personnes). 4 chambres de 6 personnes et 2 chambres de 2 personnes.
 Nous serons maximum 12 et donc nous pourrons nous répartir dans les chambres.

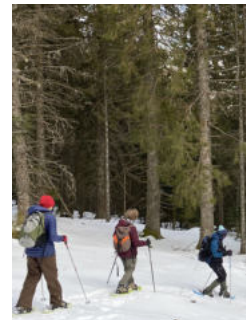
Pension complète du 19/02 soir au 24/02 midi

POUR VENIR

Train : Aller le 19/02 - Paris Est 10h55 / Munster 13h55
 Retour le 24/02 - Munster 15h30 / Paris Est 19h05

TARIF : 560 €

(voyage non compris)



Tél: 06 32 93 04 21

asso.equilibre2001@gmail.com - www://equilibre-qigong-taichi.fr

