

## SOPHROLOGIE / RELAXATION ET RAQUETTE

option HTHE18

### PRESENTATION

*LA SOPHROLOGIE est un moyen puissant pour se détendre, se concentrer, mémoriser, et développer ses capacités personnelles.*

*Elle permet également de gérer les tensions physiques et mentales, de mieux maîtriser stress et émotions, de canaliser l'énergie pour positiver, d'améliorer le sommeil, de tendre vers l'harmonie entre le corps et l'esprit.*

*La sophrologie est accessible à tous, grands et petits.*

*Rapidement, chacun ressentira bien-être et plénitude...*

*Vous repartirez à la fin de ce séjour avec un capital d'harmonie puisé et redécouvert en vous-même qui vous servira pour les jours et les mois à venir.*

---

*Avec Dominique CHEVALLIER, vous découvrirez et approfondirez la sophrologie / relaxation durant 15 h réparties sur la semaine.*

*L'autre demi-journée, d'une magnifique complémentarité, sera consacrée à la découverte et connaissance de l'environnement naturel en raquettes, sous l'égide d'un Moniteur nordique / Accompagnateur de Montagne diplômé.*

### DEROULEMENT

#### 1er Jour :

Matin : Après la remise du matériel, une première sortie de contact et acclimatation est prévue à 10 H.

Nota : Le groupe sera formé dès ce jour à 10 H. Toutefois, si vous arrivez après, vous rejoindrez le groupe en après-midi.

Toutefois, si vous arrivez après, nous vous intégrerons au groupe, en début d'après-midi.

Après-midi : deux heures de raquettes avec un de nos groupes.

<p><b>Si vous souhaitez pratiquer le ski de fond à la place de la raquette, merci de nous le signaler au moment de la réservation.</b></p>
--

**Du lundi au vendredi**, en matinée ou après-midi, selon la programmation, nous vous proposons une alternance de sorties en raquette (guidées par un Moniteur de ski nordique qui saura vous faire découvrir l'environnement hivernal) et de séances de Sophrologie l'autre mi-temps, accompagnées d'une séance de Reiki individuelle (cf recto).

**Samedi matin** : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander pour midi un repas chaud ou froid à emporter, à votre convenance.

***Nota Bene*** : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

## MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS

L'ensemble du matériel de raquettes est fourni par nos soins.

Attention : nous vous demandons toutefois de vous munir de vos chaussures de montagne (ou après-ski).

Egalement, petites jumelles et appareil photo sont conseillés.

Pour les séances de Reiki et Sophrologie, prévoyez un vêtement ample ou un survêtement, et si vous le pouvez, un ou deux coussins.

## DIVERS

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "SOPHROLOGIE / RELAXATION ET RAQUETTE", et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt