



■ **FORME / ÉVASION**

5 SORTIES
bien-être
PRÈS DE CHEZ SOI

La rentrée sonne l'heure des bonnes résolutions, alors prévoyons dès maintenant des pauses zen qui nous permettront de souffler et de nous évader.

VALÉRIE FERRER

VOSGES
INITIATION AU BAIN DE FORÊT

Se libérer de ses tensions en se connectant à la nature. Toucher, sentir, s'émouvoir au contact des arbres. Le temps d'une itinérance de deux heures dans le massif des Vosges au départ du col du Bonhomme, David et Stéphanie, sylvothérapeutes, vous invitent à lâcher prise, à apaiser votre respiration, à écouter les bruits du vent et le chant des oiseaux tout en tissant un lien imperceptible avec les arbres de la forêt. Un lien

qui passe par le toucher. Le tout au son d'un tambour chamanique et de bols tibétains, qui entrent en résonance avec vous pour vous aider à ralentir. Une respiration à quatre temps, des jeux d'ombres et de lumière à expérimenter à l'aveugle, un peu de land art autour d'une souche et il sera temps de réveiller votre enfant intérieur.

Se renseigner www.trailtobezen.fr;
45 €/pers.

ARDÈCHE
SOPHROLOGIE DANS LES VIGNES

HAU