



Nathalie Fosse NATUROPATHE

Journées B.E.* Nature

Saison 2022

Je vous propose des *Journées B.E.* Nature* entre avril et fin septembre 2022, et en septembre-octobre 2022 (dates non définies), des moments d'immersion en nature aux côtés des plantes, en connexion avec Terre-Mère !

Pour les *Journées B.E.* Nature Plantes*, vous partirez en *balades botaniques* en conscience dans des sentiers simples du Pilat, pour concilier découverte des plantes du milieu, connaissance de leurs vertus médicinales et culinaires, prise de conscience de l'intérêt de préserver son milieu naturel. Ces balades pourront être introduites par des ateliers d'initiation à la botanique et à la phytothérapie (le tout sous forme de stage sur 2jours)

Pour les *Journées B.E. Nature Zen* : Balade en nature avec *Reconnexion à la Terre-Mère* sous forme de Marche en conscience, de Bains de Forêt, de Yoga Nature. Et atelier l'après-midi d'initiation à la *Réflexologie plantaire* (auto-massage ou en binôme).

Enfin *un Week-End Yoga Nature* conjuguera *balade botanique et atelier cuisine des plantes cueillies* et *séances de YOGA* en Cie de Perrine Vial, Praticienne en Yoga.

Ma démarche est de vous permettre de Prendre soin de vous en vue de votre bien-être par le biais de ce que la nature nous offre et de partager un moment de convivialité en votre compagnie.



Les dates sont les suivantes :

Journées B.E. Nature Plantes

- samedi 02- 09-16-23-30 avril 2022 : Balade botanique en conscience dans le Pilat et atelier l'après-midi cuisine des plantes cueillies le matin
- samedi 7-28 mai 2022 : idem
- samedi 11-18 juin 2022 : idem

Les lieux de balades : Valla en Gier, Colombier, St Sabin, Pavezin ; possibilité de s'inscrire uniquement à la balade du matin ; une session d'initiation à la botanique et à la phytothérapie pourra être organisée la veille de la balade (sur demande).

Journées B.E. Nature Zen

- dimanche 03- 10-17-24 avril 2022 : Relaxation en nature le matin et atelier d'initiation à la réflexologie plantaire l'après-midi ; possibilité de participer seulement à la relaxation le matin ou à l'atelier d'initiation l'après midi
- dimanche 08-29 mai 2022 : idem
- dimanche 12-19 juin 2022 : idem

Lieux de relaxation : Valla en Gier, Colombier, St Sabin, Pavezin

Week-End Yoga-Nature

- Samedi et dimanche 21-22 mai 2022 : Yoga, balades et ateliers cuisine de plantes sauvage avec Perrine Vial Praticienne en Yoga à la Terrasse sur Dorlay.

D'autres dates et horaires (demi-journées possibles) peuvent être programmés en semaine tout au long de cette période pour 5 personnes minimum!

Pour le côté sympa et confortable du moment, 15 pour les Journées plantes, 10 pour les Journées Yoga-Plantes, 6 personnes pour les ateliers de cuisine et/ou de réflexologie ; 12 personnes pour le Week End Yoga Nature.

Pour les journées, Prévoir des sacs en tissus pour la cueillette, des couteaux suisses, une tenue appropriée à la saison et aux milieux, et son repas bien sûr.

Rv à 9h30 pour Covoiturage et retour à partir de 16h30.

Au plaisir de vous y rencontrer ou de vous y revoir!

**Bien-Etre*

Tarifs

Journées B.E Nature Plantes (balade + atelier cuisine)

50E par personne, Forfait: 45E pour 2 journées ; 43E pour 3 journées;
60^E avec initiation phytothérapie et botanique de la veille;

Balade du matin : 20^E

Possibilité de régler à l'avance la totalité (-5% de remise)

Le prix de l'atelier inclus la fourniture des denrées alimentaires.

1/2 tarif moins de 12 ans (Balade); gratuit pour les moins de 6 ans

Journées BE Nature Zen (relaxation nature+atelier réflexo)

40^E par personne ; 20^E le matin ou l'après-midi pour l'atelier

Week End Yoga-Nature

90^E le week End ; possibilité d'être hébergé sur place ; prévoir son repas
pour le samedi soir et le dimanche midi

Inscription réservation :

Par téléphone ou mail pour les Journées entre 9h00 et 18h30 du lundi au
samedi au 06/20/89/87/92 ou nkemy.fosse@laposte.net; règlement à
l'avance.