

Retour à sa nature!

PLANTES
RANDONNÉE
MONTAGNE
BIEN ETRE...

*MARCHER - CUEILLIR - RESPIRER - MEDITER
FAIRE du FEU - SE NOURRIR & DORMIR en
montagne*

***Vous ne manquerez de rien !
Séjour accessible à tous...***

**Nuits sous
tente ou en
cabane**

....

**Repas et
cuisine au feu
de bois**

...

**Cueillette des
plantes
comestibles**



Se délecter de l'énergie circulante des torrents et du soleil en arpentant les sommets des Hautes Alpes

**Vivre dehors, en pleine montagne, au sein d'un groupe
bienveillant et solidaire**

S'alimenter auprès du feu de salades, soupes, pestos, fricassées & tisanes préparés principalement avec nos récoltes

feuilles, baies, racines, bourgeons, fleurs, graines et fruits !

Se connecter à ses ressentis et émotions

**Prendre soin du corps & de l'esprit par le mouvement
physique, les massages, la méditation, le chant, le silence et
l'écoute...**

Du 30 juin au 5 juillet 2019

Parc National des Écrins

450 euros*

*** En cas de faibles revenus, contacter Leslie**

Immatriculation registre des opérateurs de voyages N°IM005150002 • RCP : MMA IARD • Garantie financière : GROUPAMA



Leslie
Mouyeaux

L'Herbalie 仁

Infirmière, yogini, cuisinière-herboriste & accompagnatrice de jeûne.

À travers les arts martiaux, le yoga, l'escalade et la danse, pratiqués depuis l'enfance, elle développe une conscience corporelle aiguisée et une habilité à « lire » le corps.

Le soin par les plantes et l'alimentation est à la base de son chemin de vie. Formée aux massages Thaï et Ayurvédique en Asie ainsi qu'à la méditation Vipassana, elle centre ses propositions à travers de profondes immersions intérieures.

Ses pratiques visent la compréhension de soi afin d'accueillir l'autre et la vie avec sourire et bienveillance.

Tout un parcours qu'elle exprime et partage à travers sa joie de vivre libre et sauvage !

lherbalie@gmail.com • 09 71 29 34 68



Guilhemette Dhoyer

Accompagnatrice en montagne, praticienne en coaching et relaxations.

Spécialiste des séjours Randonnées et Bien-Être depuis plus de 12 ans, elle met à votre disposition son savoir faire, sa connaissance de la montagne et son écoute.

Ses séjours sont un temps où chacun peut reprendre le contact avec les fondamentaux de son existence. Elle donne un rythme où chacun peut se sentir bien au sein d'une nature vivante. Cette introspection est mise continuellement en miroir : relation bienveillante avec les autres et l'environnement.

« Un corps ouvert dans un esprit éveillé ! »

dhoyer.guilhemette@gmail.com • 06 64 43 28 00