

Bien-être en nature

9-11 Juin 2023



VIENS PRENDRE SOIN DE TOI AU
MILIEU DE LA NATURE.
SAUNA NATUREL, MENUS DE CHEFS
SUR LE FEU ET NUITS A LA BELLE
ETOILE T'ATTENDENT.

Informations

- Rendez-vous le vendredi 09 Juin vers 16h à Giffers, canton de Fribourg. Fin vers 14h le dimanche au même endroit. Possibilité d'arriver le samedi matin également.
- Groupe bilingue Fr-All, env. 10 personnes
- Programme envisagé, à adapter selon les conditions météo:
 - cuisine sur le feu
 - nuits sous bâche/toile ou à la belle étoile
 - construction d'une hutte pour sauna naturel et de son bûcher pour chauffer les pierres
 - apprécier le sauna
 - méditation guidée, yoga et autres activités de ressourcement
 - temps pour prendre soin de soi
- Prix: frais de nourriture, prix libre pour l'accompagnement (Prix indicatif: 100.- à 180.-selon tes possibilités)
- Plus d'informations et inscriptions au 079 374 17 51, via le site ou par email à zbindenla@gmail.com, jusqu'au 22 mai

Au plaisir!

Laurence

www.adnaturam.info

