

Bien-être en nature

5-7 Juillet 2024, vers Giffers



au bord de l'Ärgera

WEEKEND D'IMMERSION EN NATURE
AVEC CONSTRUCTION DE SAUNA
NATUREL

LAURENCE ZBINDEN
ACCOMPAGNATRICE OUTDOOR
WWW.ADNATURAM.INFO



Informations

Lieu

Rendez-vous le vendredi 05 Juillet vers 16h vers Giffers, canton de Fribourg.

Fin vers 14h le dimanche au même endroit.

Pour qui?

Toute personne adulte intéressée, fr/all, max. 10P.

Programme

- ballade (max. 1h) pour arriver à l'endroit du camp à installer
- installation du camp de groupe, de son nid pour la nuit et cuisine sur le feu de savoureux menus végétariens
- 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 en soirée
- activités créatives en nature pour le ressourcement
- temps-libre pour prendre soin de soi

Prix

100.- à 180.-selon tes possibilités, paiement en avance

Infos et inscriptions jusqu'au 21 juin

079 374 17 51, via le site ou par email à

zbindenla@gmail.com