



Les Ateliers  
du Bien-être

## Total Stage Nature et Jeûne intermittent en Aubrac

Jeudi 12/08/2021 au Jeudi 19 août 2021

**Un temps pour vous ressourcer au cœur de l'Aubrac, dans un environnement préservé et unique.**

**Huit jours pour vous retirer du monde et du quotidien, une parenthèse hors du temps : pratiques énergétiques Yoga et Qi Gong, trois jours de jeûne intermittent, temps libre et escapades.**

Vous aurez de nombreux espaces temps pour vous : escapades en pleine nature, découverte de l'Aubrac, repos total... Lors de vos déplacements vous pourrez être accompagnés d'une animatrice bénévole fédérale en milieu montagnard.

Formule hébergement et repas : 4 petits déjeuners - 3 pique niques et 1 déjeuner sur place le midi – 7 repas du soir - pauses tisanes la journée. Formule sans hébergement : idem hors petit déjeuner.

Formule avec hébergement : en dortoir (deux dortoirs pour 10 personnes afin de vous laisser de l'espace) du jeudi 12 août soir au jeudi 19 août midi. Votre compagnon ou compagne non pratiquant peut bénéficier de l'hébergement, des repas et des deux conférences. 10 personnes maximum en formule hébergement.

Formule sans hébergement : à vous de trouver votre hébergement. Repas inclus hors petit déjeuner. Votre compagnon ou compagne non pratiquant peut bénéficier des repas et des deux conférences.

### **Tarif et programme :**

Accueil le jeudi 12 août à 14h30 – Découverte de l'environnement de 15h à 17h – Pause tisanes puis pratique de yoga accessible à tous 17h à 18h – Temps libre – 19h30 repas – 21h Temps de méditation.

Vendredi 13 et samedi 14 août : 9h à 10h30 Eveil matinal Yoga et Qi Gong en plein air -10h45 Tisanes et conférence (Le système digestif / L'hygiène alimentaire) – 12 h à 17h : Temps libre ou découverte de l'environnement et de l'Aubrac - 17h à 18h30 Pause Tisanes et Pratique de yoga – 19h30 Dîner - Temps méditatif à 21h

Dimanche 15 août : 9 h Eveil matinal en pleine nature - 10h30 Pause Tisanes et temps libre – 11h30 Temps de partage – 12h30 Déjeuner – Temps libre. 18h00 – Apéritif puis 19h30 repas – 21h Temps de méditation.

Lundi 16, mardi 17 et mercredi 18 août : 9h à 10h30 Eveil matinal Yoga et Qi Gong en pleine nature -10h45 Tisanes et remise des pique niques – Temps libre ou découverte de l'environnement et de l'Aubrac - 17h 30 à 18h30 Pause Tisanes et Pratique de yoga – 19h30 Dîner - Temps méditatif à 21h

Jeudi 19 août : 9 h Eveil matinal en pleine nature - 10h30 – 12h00 Temps libre – 12h30 Apéritif temps de partage et déjeuner de fin de stage. 14h Fin du stage.

### **Tarif par personne :**

1) *Formule Hébergement tout inclus* : 704 € - Accompagnant : hébergement et repas, hors pratique : 426 €

2) *Formule sans hébergement, repas et pratiques hors petit déjeuner*: 595 € - Accompagnant repas hors petit déjeuner: 298 €

