

Les modalités pour toutes les journées :

HORAIRES :

de 9h30 à 17h30

LE LIEU :

Le bois de l'Utopie
chemin des Blanchards
26120 CHABEUIL

NOMBRE DE PLACES PAR JOURNÉE LIMITÉ À :

• 24 adultes / • 12 enfants

INSCRIPTIONS :

Votre inscription sera validée après réception du versement des arrhes : 30% du montant total.

Chèques à l'ordre de : la cachette de l'écreuil

Adresse postale : La cachette de l'écreuil - Le Bois de l'Utopie - chemin des Blanchards
26120 CHABEUIL

LES TARIFS :

Pour 1 journée (au choix)

Solo : 80 €

Duo : 65 €/personne

Famille (parents + 2 enfants (maxi)

à partir de 5 ans) : 100 €

Pour les 4 journées

Solo : 240 €

Duo : 190 €/personne

Famille (parents + enfants (maxi)

à partir de 5 ans) : 300 €



Le repas du midi, à base de produits issus de l'agriculture biologique, est inclus pour les participants en lien avec le thème de la journée.

Des animations pour les enfants, assurées par une personne qualifiée, sont comprises dans le tarif de la journée.



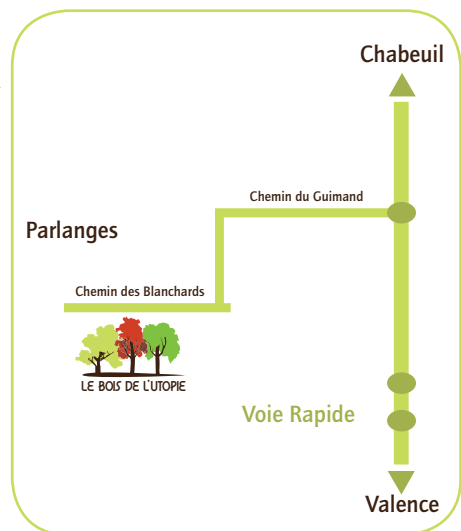
Renseignements : 06 69 67 10 65



LE BOIS DE L'UTOPIE

Chemin des Blanchards
26120 CHABEUIL

www.leboisdelutopie.fr



www.oncommunication.fr

Et si on allait mieux, tout simplement !

4 journées pour mieux vivre



Soin, bien-être
et accompagnement

Dans un bois, venez apprendre à jardiner, cuisiner, prendre soin de vous, réaliser vos rêves en harmonie avec vous-même accompagné de professionnels du soin et du bien-être.

Dimanche
19 mai
2019

Jardinons et cuisinons au fil de nos envies »

Les animateurs



Eric LANTENOIS
Facilitateur en permaculture



Julie BOSSON
Jardinière cuisinière
Animatrice en agroécologie

Nous rêvons tous de cultiver notre jardin pour manger plus sainement. Mais ce n'est pas toujours facile à réaliser. Nous vous proposons de (re)découvrir des principes simples pour y parvenir :

- Appliquer la permaculture pour créer un potager qui se régénère et devient autonome d'années en années
- Fondamentaux théoriques et ateliers pratiques dans un jardin inspiré par la permaculture.»
- Cuisiner facilement les produits de saison avec une pincée de sauvage

Le programme

- Atelier pratique dans un jardin en permaculture
- Elaboration du repas du midi et de l'apéritif à partir de produits frais locaux (légumes bio, plantes sauvages)

Renseignements et inscription : eric.lantenois@harmonie26.com

Dimanche
22 septembre
2019

Osons l'harmonie »»

Trouver le bon équilibre entre le corps, l'esprit et la nature selon l'ayurveda et le viniyoga (Deux arts de vivre issus de la médecine traditionnelle indienne)

Une journée pour pratiquer et découvrir ces disciplines ancestrales venues d'Inde.

Le programme

- Atelier de pratique du Viniyoga
- Réaliser un repas sur la base de la cuisine ayurvédique
- Vivre au rythme des saisons selon l'Ayurveda

L'animatrice



Caroline LEOTHAUD
Praticienne en Ayurveda
Professeur de Viniyoga

Renseignements et inscription : carolineleothaud@centresamana.com

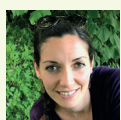
Dimanche
30 juin
2019

Cultivons notre jardin intérieur »

Soumis à de multiples sources de stress, notre corps a parfois du mal à garder son équilibre.

Vous découvrirez ou approfondirez les bonnes pratiques de la naturopathie pour soigner, équilibrer, dynamiser votre corps.

L'animatrice



Jihane VALLA
Nathuropathe
Thérapeute NAET/TRM

Le programme

- Appliquer les grands principes de la naturopathie, une médecine ancestrale
- Faire de son alimentation son premier remède
- Traiter les intolérances alimentaires avec la méthode NAET/TRM
- Réaliser des balls aux superaliments et des jus énergisants

Renseignements et inscription : naturo.therapiessentielles@gmail.com

Dimanche
20 octobre
2019

Réalisons nos rêves »

Nous rêvons souvent de changer des choses dans notre vie personnelle ou professionnelle. Mais le passage à l'acte est souvent difficile.

Nous vous proposons une journée pour vous accompagner à formuler vos objectifs personnels et vos modes d'action, en lien direct avec la nature du Bois de l'utopie.

Le programme

- Découverte de vos valeurs, vos compétences et vos objectifs de vie
- Atelier « Se penser comme un arbre »
- Quelques clés pour devenir acteur de votre vie et réaliser vos rêves !

Les animateurs



Philippe ROUVIERE
Coach personnel certifié



Eric LANTENOIS
Facilitateur en permaculture

Renseignements et inscription : philipperouviere2110@gmail.com