

# Esprit Zen

Esprit montagne

Placé sous le signe du bien être et de la détente, Esprit Zen pour un séjour cocooning à la montagne...

Quelques idées « détente » à intégrer dans votre séminaire ou votre séjour, ou en fil conducteur tout au long de l'événement...

**Cours de yoga et/ou de tai chi** : une pause détente et relaxation à vivre en groupe, dans votre hôtel, ou en pleine nature... Idéal pour un réveil en douceur, après une longue réunion ou une journée sportive...

**Randonnée 5 sens** : balade douce en montagne et initiation à la flore sauvage et aux plantes médicinales et comestibles... éventuellement suivi d'un cours de cuisine aux plantes sauvages.

**Sophrorando** : une randonnée découverte où vous serez initiés à la sophrologie...inspirez, expirez, profitez...

**Massages "après l'effort"** : notre équipe de masseurs professionnels vous prend en charge à la fin de votre journée de sport ou de votre activité pour vous offrir 15 minutes de massage récupérateur, adieu courbatures et fatigue, vous repartez détendus et en pleine forme !

**Cours de peinture face aux montagnes** : un moment hors du temps, un chevalet, une palette de peinture, quelques conseils avisés et vous dessinez, selon votre inspiration, le paysage qui s'étale sous vos yeux...



## Quelques tarifs...

### Cours d'1h30

À partir de 30 euros par personne sur une base de 6 participants

### Rando 5 sens ½ journée

À partir de 40 euros par personne sur une base de 6 participants

### Sophrorando ½ journée

À partir de 45 euros par personne sur une base de 6 participants

### Massages

à partir de 15 euros par personne sur une base de 10 participants

### Cours de peinture

À partir de 77 euros par personne sur une base de 10 participants

Contactez nous pour d'autres idées Zen ou plus d'informations !