

Esprit serein dans un corps sain

Initiation au bain de forêt

Ta matinée du samedi matin



Programme :

9h30 – 10h45

Balade accompagnée et découverte de l'environnement de la forêt (connaissances pratiques et gestion raisonnée de nos forêts avec un spécialiste de la nature : Pierre Salgat)

Introduction théorique sur la méditation dans les bois

Initiation pratique à la méditation (s'inspirant de la sylvothérapie)

Bain de forêt individuel ou groupé, selon les envies

10h45 – 11h00

Échange facultatif et dégustation d'infusion forestière

En option : possibilité d'organiser les transports (coût supplémentaire)

Infos complémentaires : l'activité est annulée en cas de météo défavorable (nous te communiquerons cela et en cas de doute, appelle Mélanie le jour-même dès 8h)

Durée totale: environ 1h30 mais tu peux prévoir un peu plus de temps car tu auras peut-être envie de rester plus longtemps

Nombre de participants: maximum 8

Affaire à prendre avec toi : des vêtements pas dommages, couvrants & confortables

Indications tiques : évite de porter du parfum (si tu es sensible, appliques-toi une lotion anti-insecte au préalable)

Renseignements et personne de contact Mélanie: melanie@upgreen.ch ou au 079 387 03 12

Tarif: 40.- par personne, 30.- pour la deuxième & 20.- dès la troisième (montant exacte à prendre avec toi s'il te plaît)

Date : tous les 1^{er}s samedis du mois c'est-à-dire le 1^{er} juin, 6 juillet, 3 août, 7 septembre & 5 octobre
Dès 3 personnes, nous pouvons t'organiser une sortie privée à d'autres dates

Lieu : dans la région neuchâteloise et communiqué par sms deux jours avant l'événement

Pour plus d'informations, rejoins-nous sur Facebook : www.facebook.com/myUpgreen

Fiche d'inscription pour ta matinée « initiation au bain de forêt »

STP remplis une fiche par participant et envoie-nous cela dans un seul mail si tu veux faire valider l'offre tarifaire de groupe ☺

Date(s) :

Madame

Monsieur

Prénom : _____

Nom : _____

Adresse : _____

NPA & ville : _____

Numéro de téléphone (portable) : _____

Adresse email : _____

Par la présente, j'atteste avoir une assurance accidents et responsabilité civile.

Lieu, date : _____

Signature : _____

Retourne ce document **signé** à melanie@upgreen.ch ou 079 387 03 12

Nous te souhaitons une agréable expérience