



Séjours montagne

RANDO BOTANIQUE & HEALTHY EN CABANE A FONTAINEBLEAU- SEJOUR WACOHE

Du 25/06/21 au 27/06/21

Un retour à la nature, à nos sens et à notre essence dans un écrin unique en plein cœur de la forêt et à moins d'une heure de Paris !

Renouer avec la nature dans toute sa puissance et sa beauté. Partager des moments de vie authentique au rythme des éléments.

Se nourrir sur tous les plans de notre être.

Dans cette incroyable cabane en pleine cœur de la forêt on déconnecte, ou plutôt on se reconnecte à la nature, à sa nature profonde.

Retrouver le lien aux éléments, aux trésors que la nature met à notre disposition pour nous nourrir et nous soigner. Apprendre avec une herboriste à reconnaître les plantes près de chez nous, les récolter et les utiliser autour d'un atelier de cuisine de sauvage ou de préparation de remède médicinaux.

Avec une naturopathe et une cheffe cuisinière initiez-vous à la cuisine saine et gourmande et retrouvez vos pouvoirs de guérison au quotidien.

Lâcher votre mental avec les puissantes méditations guidées par Diana, professeure de yoga kundalini.

Découvrez des lieux magnifiques et sauvages à portée de chez vous dans de superbes randonnées au sein de la forêt de Fontainebleau.

3 jours hors du temps et de l'urgence de notre quotidien avec une naturopathe, une cheffe cuisinière healthy professeure de yoga kundalini et une herboriste entre randonnées en pleine nature, cueillette, préparation de remèdes médicinaux, méditations ou encore cuisine saine et gourmande pour se relier à son essence.

Ce que vous allez aimer :

- Le lieu coup de cœur, une cabane magique isolée en pleine forêt à moins d'une heure de Paris. L'aventure et le dépaysement à la porte de chez vous !
- L'accompagnement par 3 professionnelles reconnues dans leur secteur : Diana notre super cheffe cuisinière veggie et professeure de yoga Kundalini, Emmanuelle notre herboriste passionnée et Aurélie notre naturopathe fun et décomplexée !
- Les randonnées botaniques quotidiennes dans le superbe massif de Fontainebleau
- La découverte et la cueillette des plantes et fleurs sauvages durant nos balades et leur préparation en remèdes médicinaux et en délicieux plats naturels et colorés
- La très belle pratique du yoga Kundalini avec Diana pour se relier à soi et à son intuition
- L'alimentation végétarienne et biologique préparée par une cheffe formée à l'école de Thierry Marx
- Les ateliers de naturopathie pour apprendre à prendre soin de soi, à renforcer sa santé et son énergie vitale
- L'esprit de bienveillance et de convivialité dans un groupe réduit pour un maximum d'échanges et de partage

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Forêt de Fontainebleau
- 3 jours
- 6 - 10 personnes (reste places)
-

Tarifs : 640,00 €

Si vous êtes 7 ou 8 participants le jour du départ du séjour, nous appliquerons un prix dégressif (590€ par personne) et vous rembourserons la différence soit 50€. Si vous êtes 9 ou 10 participants, nous appliquerons un prix dégressif (540€ par personne) et vous rembourserons la différence soit 100€.

JOUR 1

Arrivée des participants à 13h dans ce lieu insolite et surprenant.

Installation sur place, cercle d'ouverture et présentation du programme.

Découverte de la magnifique forêt alentour avec Emmanuelle, réplique miniature de la forêt de Fontainebleau avec ses roches et ses étendues de sable et de pins. Première jolie randonnée et méditation pour se relier à soi, à son corps et découvrir les trésors de la nature qui nous entoure.

Retour à la cabane en fin d'après-midi : temps libre, relaxation dans les hamacs et les perchoirs. aménagés dans les rochers.

Atelier de naturopathie avec Aurélie sur les grands principes de la santé en naturopathie.

Partage du délicieux repas veggie, échanges et méditation de yoga kundalini avec notre professeure Diana (optionnelle).

JOUR 2

Petit déjeuner healthy et réveil énergétique.

Départ à 9h30 pour une superbe randonnée au cœur du massif de Fontainebleau.
4h de marche active.

Randonnée guidée par notre herboriste Emmanuelle à la découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales.

Pique-nique healthy et méditation guidée par Aurélie en plein cœur de la nature.

Au retour de cette journée dépaysante et riche, Emmanuelle vous apprendra à fabriquer votre propre remède médicinal à partir des plantes récoltées.

Apéro healthy autour d'un atelier de naturopathie animé par Aurélie sur les clés de l'alimentation santé au quotidien.

Repas sain préparé par Diana, partages et méditation nocturne de yoga kundalini (optionnelle).

JOUR 3

Petit déjeuner healthy et réveil énergétique.

Départ à 9h30 pour une superbe dernière balade botanique.
4h de marche.

Observation d'une flore très riche tout au long du parcours avec découverte des plantes sauvages à usage culinaire et médicinal. Transmission sur leurs usages.

Méditation en pleine nature guidée par Aurélie

Retour de cette journée revivifiante pour 16h.

Cercle de clôture et séparation en fin de journée avec des souvenirs inoubliables !

Nombre de participants

Entre 6 et 10 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 6 participants**, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée sinon vous serez intégralement remboursé.

Matériel à prévoir

- Pantalon de randonnée
- Short
- Tee-shirts "respirant" manches courtes et manches longues
- Polaire ou pull chaud
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Chaussures de randonnée montantes de préférence pour tenir les chevilles
- 1 tenue confortable pour les méditations
- Chaussures de rechange pour le soir
- Trousse de toilette
- Tupperware pour votre pique-nique du midi
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum) ou camel back
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Frontale ou lampe de poche recommandée pour la sortie nocturne
- Prévoir un petit sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour les randonnées fin de transporter vos effets de la journée (pull, sac de cueillette, pique-nique, crème solaire, etc) et l'eau.

Encadrement

Encadrement & philosophie

Ce séjour est conçu par WACOHE, créateur d'expériences holistiques en montagne pour retrouver tout son potentiel de santé et de vitalité par la marche, l'alimentation saine et la transmission des médecines ancestrales telle que la naturopathie. Des séjours conçus comme des parenthèses hors du temps pour retrouver le lien à la nature et apprendre à prendre soin de soi. Découvrez tous les séjours et l'univers de WACOHE sur www.wacohe.com

Aurélie,

Naturopathe certifiée, auteure de 2 livres en santé naturelle et fondatrice de Wacohe, Aurélie vous accompagnera tout au long de ce séjour pour vous donner les clés de la naturopathie, médecine ancestrale occidentale, pour retrouver toute sa santé et sa vitalité. Pour cela elle vous a concocté un programme sur-mesure entre randonnées, botanique, méditation, ateliers de naturopathie en plein cœur de la Nature !

Emmanuelle,

Herboriste passionnée et passionnante, Avec Emmanuelle les plantes n'auront plus de secrets pour vous. Elle vous accompagnera chaque jour dans de superbes randonnées en forêt de Fontainebleau à la rencontre des plantes sauvages comestibles et médicinales qui nous entourent. Cueillette et préparation de remèdes médicinaux et de cuisine sauvage seront des moments forts de ce séjour.

Diana Perez, chef cuisinière. Diana c'est une mosaïque colorée des cuisines veggie et vegan du Mexique, de l'Inde, de la France et de tellement plus encore ! C'est aussi une professeure de yoga Kundalini qui fait voyager nos corps et nos papilles. Elle nous fera découvrir une cuisine vegan saine et gourmande et nous partagera ses

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

astuces à reproduire une fois chez soi. Selon vos envies, Diana pourra également vous faire découvrir le yoga kundalini avec des méditations nocturnes ou matinales puissantes.

Assurances

Tout participant à un stage WACOHE & ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,3% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte de bagages, représente 3,7 % du séjour. Si vous achetez les deux assurances, vous serez également couvert en interruption de séjour. Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

Hébergement

Un lieu unique, **une cabane de 120m2 toute de bois et de pierres**, en plein cœur d'un bois situé dans l'Essonne, à 8kms de Milly la Forêt et à seulement 1h de route de Paris.

La cabane adossée de plein pied en haut de la colline, sans barrière, s'inscrit naturellement dans le paysage offrant une proximité insolite avec la nature. Le site classé parc naturel par le Département de l'Essonne ressemble à la forêt de Fontainebleau en miniature, avec ses mers de rocher et ses criques de sables.

Le site, isolé dans un important massif boisé de 25000 hectares, et traversé par des chemins de grandes randonnées, est un véritable écrin préservé de toute construction. Construite en bois et en pierre par un artiste dans les années 60, restaurée en 2017, cette cabane propose un confort moderne en cuisine, une salle de bain avec sauna tout en gardant l'esprit originel d'une "cabane" décontractée et conviviale.

Une terrasse yoga-shala (espace pour pratiquer le yoga et la méditation en bois en extérieur) pouvant accueillir 15 personnes surplombe toute la forêt avec un superbe point de vue et nous accueillera pour des activités en pleine nature : moments de partage, méditation ou autres surprises !

Vous pourrez aussi profiter de temps libres de relaxation juste pour vous dans les hamacs suspendus aux arbres autour de la cabane ou dans divers perchoirs aménagés dans les rochers naturels de ce site surprenant.

Cette cabane est composée de :

- Une grande salle à manger ouverte sur la forêt, avec cheminée et cuisine ouverte
- Un atelier/salle de musique avec baie vitrée couverte d'une verrière,
- Une chambre avec 2 lits simples
- Une deuxième chambre dortoir avec 2 lits doubles superposés.
- Une salle de bain avec douche et un sauna (2 personnes) et une douche extérieure pour l'été
- Une tente bédouine chauffée et éclairée de 16m2 en extérieur avec 3 lits simples
- Des cabanes pour 1 ou 2 personnes en extérieur en bois avec baie vitrée panoramique sur la forêt

Bref, un petit coin de paradis pour se retrouver et se ressourcer en pleine nature !

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

à la cabane. Adresse donnée après l'inscription. Cercle de clôture et séparation en fin de journée le 27/06/2021.

Prix

prix par personne : 640,00 €

Si vous êtes 7 ou 8 participants le jour du départ du séjour, nous appliquerons un prix dégressif (590€ par personne) et vous rembourserons la différence soit 50€. Si vous êtes 9 ou 10 participants, nous appliquerons un prix dégressif (540€ par personne) et vous rembourserons la différence soit 100€.

Le prix comprend:

- **2 nuits en cabane insolite** de 120m2 au cœur de la forêt
- **les repas** sains, veggie et gourmands préparés par la cheffe cuisinière Diana (3 déjeuners, 2 dîners et 2 petit dej, gouters, apéros healthy et boissons)
- **les randonnées botaniques** quotidiennes avec Emmanuelle
- **l'accompagnement** durant les 3 jours par une naturopathe et l'animation d'ateliers
- **les supports de résumé** des ateliers de naturopathie imprimés ou envoyés par PDF

Le prix ne comprend pas:

- **L'assurance** assistance annulation
- **les dépenses** à caractère personnel (boissons, etc.)
- **le voyage** aller-retour de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion
- **les cours de yoga** Kundalini donnés par Diana (10€/pers pour le cours d'1h30)
- **la navette** de la gare RER de la Ferté Allay (20€ l'Aller-retour)

Modalités d'inscription

Ce séjour vous est proposé en partenariat avec WACOHE. Découvrez plus de détails sur ce séjour [ici](#)

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.
- Pour toute question relative à ce séjour, contactez Aurélie Fleschen
0617608640 www.wacohe.com/contact