

SEJOUR WACOHE : RETOUR AUX SOURCES ET A SOI

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 !

Trois jours pour renouer avec la nature dans toute sa puissance et sa beauté, partager des moments de vie authentique au rythme des éléments et se nourrir, sur tous les plans...

Dans cette incroyable cabane en plein cœur de la forêt on déconnecte, ou plutôt on se reconnecte à la nature, à sa nature profonde. Vous découvrirez ces lieux magnifiques et sauvages avec un accompagnateur de randonnée et apprendrez avec une naturopathe à reconnaître les plantes, à les récolter et à les utiliser en cuisine ou en préparation de remède médicinaux.

Un séjour hors du temps et de l'urgence de notre quotidien entre randonnées partagées, ateliers de naturopathie, méditation, cuisine saine, préparation de remèdes médicinaux et de jolies surprises !

Déroulement du séjour

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, réplique miniature de la forêt de Fontainebleau avec ses roches et ses étendues de sable et de pins. Une première jolie randonnée pour lâcher le mental et se reconnecter à soi et à son corps.

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

Atelier de naturopathie avec Aurélie sur les grands principes de l'alimentation saine.

Repas healthy partagé, échanges et petite surprise pour fêter ce retour aux sources bien mérité !

Jour 2

Petit déjeuner healthy suivi d'une **superbe randonnée de la Grotte du Cavalier**.

Nous traverserons 2 réserves biologiques abritant de nombreuses mares de platière et deux espèces

d'oiseaux remarquables venant d'Afrique ; vous y découvrirez l'origine des paysages de grès et de leur évolution actuelle, puis nous observerons des plantes rares et ferons la cueillette de plantes médicinales.

Pique-nique healthy en pleine nature.

Au retour de cette journée dépayssante (vers 16h), **atelier de naturopathie** au cours duquel vous préparerez un remède médicinal à partir des plantes récoltées (et avec lequel vous repartirez).

Repas sain partagé et méditation nocturne.

Jour 3

Petit déjeuner healthy puis départ à 9h30 pour une **superbe randonnée dans la Plaine de Chanfroy** (4h de marche. 180 mètres de dénivelé positif).

Découverte de ce milieu ouvert unique à Fontainebleau avec ses steppes et mares de plaine, repérage de 2 mares en dehors des sentiers servant de lieux de repos pour les cervidés, traversée des endroits les plus sauvages du massif de Fontainebleau comme les Rochers de la Reine ou la plaine de la Haute Borne, territoire du chat sauvage !

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.

Retour de cette journée revivifiante pour 16h.

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

Le concept

Durant ce séjour, l'objectif est de vous octroyer une pause. Un moment rien que pour vous.

Un moment de lâcher prise. Les randonnées quotidiennes dans la nature vous permettront de vous reconnecter à l'essentiel, à vous-même. Les activités que nous vous proposerons en naturopathie et en méditation répondront aussi à cet objectif de reconnexion à soi, à son intuition, à son essence.

Séjour accessible à tous mais préparation physique conseillée en pratiquant régulièrement la marche, le jogging, le vélo ou tout autre sport pour profiter au mieux du séjour.

L'alimentation proposée sera une alimentation saine et gourmande, principalement végétarienne, qui suivra les principes de la naturopathie.

Aurélie vous expliquera toutes les clés d'une alimentation saine et gourmande à appliquer dans votre quotidien. Elle vous donnera des astuces quotidiennes afin de retrouver santé et énergie vitale.

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 5 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.

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

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
 - Contenant type 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.

COVID-19 : mesures exceptionnelles

Ce séjour respecte strictement les règles sanitaires liées à la situation actuelle avec masques et gel hydroalcoolique fournis, préparation des repas dans les règles d'hygiène (gants, tupperware/lunchbox individuels à amener pour les pique-niques durant les randonnées), espacement d'1m pour les repas, les activités et les couchages. Nous limitons de ce fait ce séjour à 8 personnes dans un lieu qui habituellement reçoit jusqu'à 15 participants.

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

Aurélié Fleschen, naturopathe certifiée ISUPNAT et FENA, auteure des livres « Chouchoutez votre foie » et « Psychobiotiques, alimenter son bonheur » et fondatrice de WACOHE, créateur d'expériences holistiques en pleine nature pour se reconnecter à soi et retrouver tous ses pouvoirs de guérison. Elle 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

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

naturopathie en plein
cœur de la Nature !

Pierre Durand, accompagnateur de randonnées passionné de flore et de faune. Il vous guidera dans des endroits méconnus de la superbe forêt de Fontainebleau entre grottes rupestres et découverte de la flore et de la faune locale. Il vous apprendra à reconnaître et récolter ces trésors de la Nature pour ensuite les utiliser pour vous nourrir et vous soigner au quotidien.

Assurances

Tout participant à un séjour Roc Ecrins 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. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'Europe 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, l'interruption de séjour et la perte de bagages, représente 3,7 % du séjour.

Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

Hébergement

Vous serez hébergés dans un lieu unique, une cabane de 120m2 toute de bois et de pierres, en plein cœur d'une forêt située dans l'Essone, à 8kms de Milly la Forêt et à seulement 1h de route de Paris.

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

Construite en bois et en pierre par un artiste dans les années 60, restaurée en 2017, cette cabane propose un confort moderne avec cuisine et 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) 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 moments de relaxation 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 :

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-
contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA
intracommunautaire : FR46 7996 08906

- 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 double
- 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 design chauffée de 16m2 en extérieur dans un style bédouin pour 3 personnes
- un lit double dans l'atelier

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

Transport

Les accès :

- En voiture par vos propres moyens (adresse fournie après réservation)
- En taxi : dépose sur le sentier à 200m de la cabane
- En RER : La Ferté Allay est l'arrêt le plus proche de la cabane (8kms), sinon l'arrêt « Fontainebleau » est situé à 30kms.

Récupération et dépose possibles aux différentes stations de RER.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

13

Nous nous retrouvons sur place **à la Cabane, à Milly-la-Forêt.**

Prix

Prix par personne en fonction du nombre de participants

Nombre de participants	Prix par personne
5	520 €
6	520 €
7	520 €
8	520 €

Le prix comprend:

- **2 nuits en cabane** insolite de 120m2 au cœur de la forêt
- **Les repas** sains, naturo et gourmands (2 déjeuners, 2 diners et 2 petit dej)
- **Les randonnées quotidiennes** avec Pierre, accompagnateur certifié
- **Les ateliers** naturo, botanique, les conseils individuels et les méditations avec Aurélie
- Les activités surprises et la sortie nocturne
- La navette de la gare RER de la Ferté Allay

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

Le prix ne comprend pas:

- **Les assurances** assistance et annulation
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.),
- **Le voyage aller-retour** de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion

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

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906