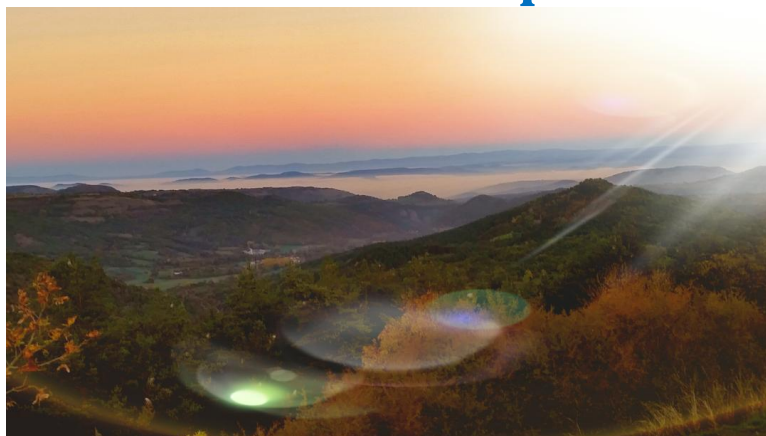


Massif du Sancy...Oxygénez-vous la Vie
Du 21 octobre au 27 octobre 2017
Rando- Marche Nordique
Qi Gong -Relaxation
Visite des sites et du patrimoine



Hébergement : Hôtel les Volcans Murol**

Au bord du Lac Chambon Murol Puy de Dôme

Site : www.hotel-lesvolcans.com

1/2 pension : 49 euros /pers/nuitée (base chambre double , petit déjeuner, diner, café , vin compris)

Activités Rando-Marche Nordique -Visites-Qi Gong -Relaxation

Rando marche nordique en étoile 12 à 15 km/jour avec visites des sites :

° patrimoine (églises, chapelles, four banal, musées) ,

° insolites (dolmens , grottes, troglodytes)

° artisanaux (miellerie, fabrique de fromage, peintures, artisanat local..)

Pratique de Qi Gong pleine nature (mouvements et gymnastique ancestrale chinoise de santé) , relaxation en soirée.

Accessibles à tous (débutant ou confirmé) Prêt gratuit de batons

Prix : 320 euros/pers tout compris (exclus pic nic du midi)

Du samedi 21 octobre à partir de 17 h, au vendredi 27 octobre 14H

Animatrice : Albine

Kinésithérapeute Spécialisation Sport Relaxation/ Naturopathe/Réflexologue
Enseignante certifiée Qi gong

Gym douce et posturale / Instructrice Marche Nordique

Infos Inscription : 06 13 78 87 27

albinesoleil@gmail.com

Site : www.entre-terre-et-ciel.net

