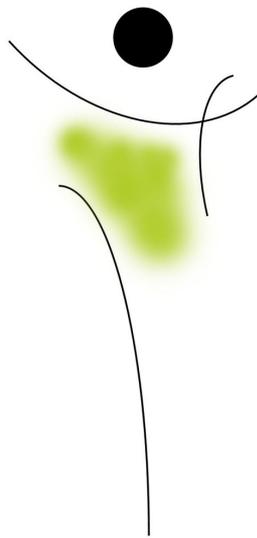




Séjour Naturellement zen
aux Estables



HÉBERGEMENT ET ACTIVITÉS



TOUT UN WEEK-END POUR VOUS



AUX ESTABLES (HAUTE-LOIRE)



Quand ?

Du vendredi soir au dimanche matin
voir description

Où ?

Au Chalet d'Ambre

Hébergement
deux nuitées du vendredi soir et samedi soir

Repas en table d'hôtes
dîners vendredi et samedi, petits déjeuners samedi et dimanche

Comment ?

Atelier collectif Instant zen
le samedi après-midi (2h30)

Instant privilégié Massage Bien-Etre
en option

Combien ?

180€ / personne demi-pension et atelier collectif inclus
65€ Massage Bien-Etre aux huiles chaudes (en option)



Laurence



Prenez le temps de ressentir votre symphonie intérieure. Je vous accompagne dans l'harmonisation et le bien-être de votre corps.

Educateur sportif et riche d'une expérience de dix sept ans dans toutes les gymnastiques énergétiques.

Je serai heureuse de partager ma passion avec vous dans un cadre exceptionnel.

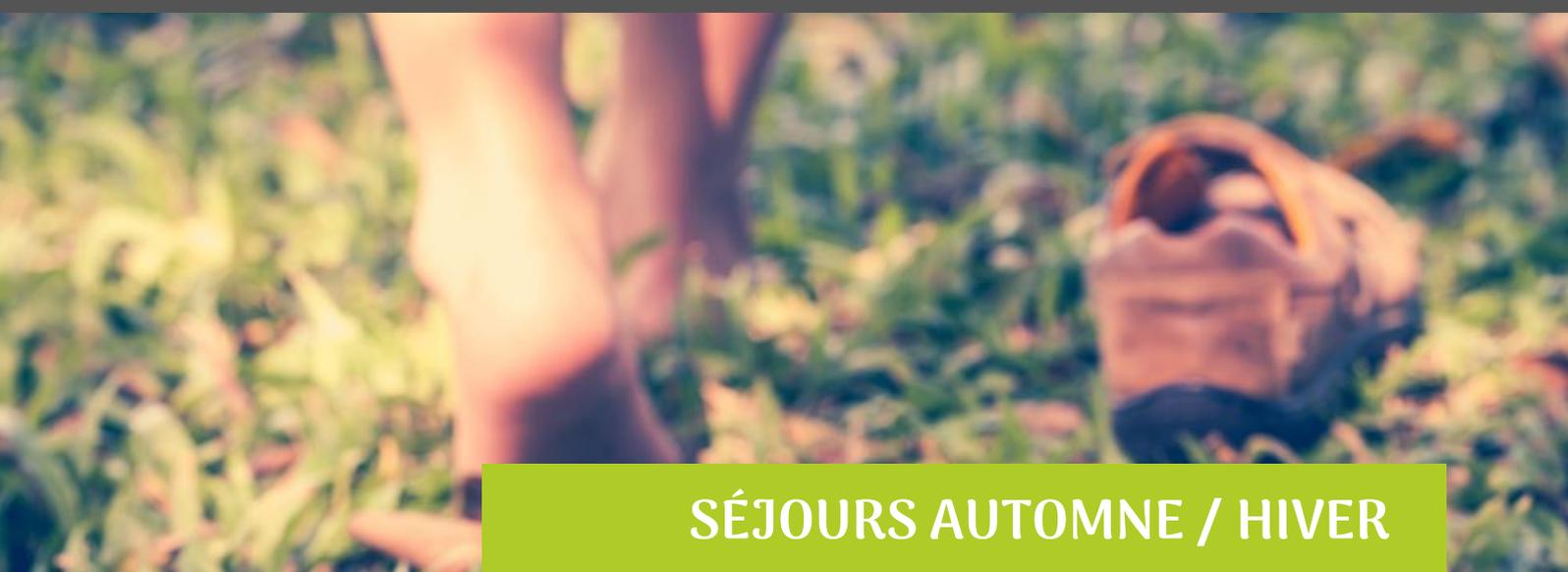
Partagez et échangez!
Offrez-vous de l'espace!

Andréa

Créer un cadre harmonieux, beau et simple où chacun se sente accueilli, nourrir les âmes autant que les corps de légumes du jardin, de produits locaux et de nos cueillettes sauvages, faire du Chalet d'Ambre un lieu de rencontre, d'échange et de partage voilà notre joie à Marc et moi-même depuis huit ans.

Quoi de plus naturel que cette collaboration avec Laurence qui m'accompagne dans mon développement personnel.





SÉJOURS AUTOMNE / HIVER

DU 15 DÉCEMBRE AU 20 MARS (HORS VACANCES SCOLAIRES)

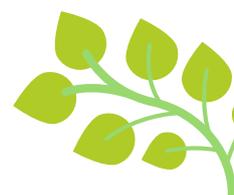


Instant Eau : Pilates et YOGA dynamique

- Samedi matin (1h15) : Pilates
- Samedi fin d'après-midi : massage individuel en option
- Dimanche matin (1h15) : Yoga dynamique

PILATES ÉCHO-LOGIQUE

Mouvements doux, synchronisés à votre respiration et votre rythme cardiaque, sans douleur, sans gaspillage d'énergie. Être simplement avec vous et vos sensations. Un moment unique.



YOGA DYNAMIQUE

Séance de Yoga dynamique au plus proche de votre nature. Une occasion unique d'être en symbiose avec vous-même et la nature !



SÉJOURS PRINTEMPS / ÉTÉ

DU 25 AVRIL AU 1ER NOVEMBRE (HORS VACANCES SCOLAIRES)



Instant Terre : Marche Nordique et Stretching

- **Samedi après-midi (2h30) : marche nordique et stretching**
- **Option massage**

Grâce aux bâtons, la **marche nordique** est une activité de plein air idéale pour trouver ou retrouver de nouvelles sensations !.

Bien-être, forme et santé sont les bienfaits de cette activité. A découvrir lors de votre randonnée de 7 à 10 km en partant du village.

Et quoi de mieux pour finir tout en douceur qu'une séance d'**étirements en pleine nature** !



Instant Air : Marche Afghane et YOGA Dynamique

- **Samedi après-midi (2h30) : marche afghane et yoga dynamique**
- **Option massage**

Balade de 4 à 6 km pour découvrir La **Marche Afghane**, appelée "marche méditative" puisqu'elle est **source de bien-être et de détente**. Elle permet de redécouvrir ses sensations, de solliciter tous ses sens par la synchronisation de la respiration avec les pas.

Une séance de **Yoga en pleine nature** vous sera proposée pour conclure cette balade.

Une occasion unique d'être en symbiose avec soi-même et la nature !



Instant In : Marche Consciente et DO-IN

- **Samedi après-midi (2h30) : Marche consciente et do-in**
- **Option massage**

Au cœur du jardin, vos pieds vous amèneront à découvrir vos sens, vos **ressources intérieures**, pour déposer vos bagages et rentrer dans vos sensations !

La **Marche Consciente** se pratique pieds nus et en silence.

Vous portez votre attention sur vos pieds, votre respiration, sur le mouvement du corps. Vous êtes conscient de l'espace autour de vous et en vous !

L'atelier se prolongera par une séance d'automassage : **le DO-IN ou Digitopuncture**.

Guidés dans des exercices simples d'auto-pressions, vous trouverez détente, relaxation et vitalité...

Un chemin vers votre épanouissement en pleine nature.



HÉBERGEMENT & RESTAURATION

Le Chalet d'Ambre

Accueil en demi-pension
avec le repas du soir, la nuitée
et le petit déjeuner
du vendredi soir au dimanche matin.



Suggestion pour vos repas du
midi : votre Bento box !



OFFRE SUPPLÉMENTAIRE

Développement personnel





DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE À L'ESPACE
NATURELLEMENT ZEN AUX ESTABLES



Instant Individuel : une journée pour vous

Par un travail sur le corps et l'esprit, osez aller à la rencontre de vos émotions primitives (peur, colère, tristesse). Une écoute bienveillante vous sera apportée tout au long de cette journée.

Votre programme de 10h à 17h

- Avec l'élément Eau, retrouvez ce qui nourrit vos racines.
- Entrez en douceur dans votre journée par un massage (1h30)
- Partagez un instant dînette avec un panier végétarien proposé par le Chalet d'Ambre
- Enracinez-vous dans le jardin par la pratique de la marche afghane et la marche consciente
- Recentrez-vous grâce à des temps de relaxation et méditation

Coût total 135€



A la rencontre
de vos émotions



Instant Collectif : une journée pour vous

de 2 à 5 personnes

Par un travail sur le corps et l'esprit, osez aller à la rencontre de vos émotions primitives (peur, colère, tristesse). Une écoute bienveillante vous sera apportée tout au long de cette journée.

Votre programme de 10h à 17h

- Avec l'élément Eau, retrouvez ce qui nourrit vos racines.
- Entrez en douceur dans votre journée par un auto massage ou DO IN
- Partagez un instant dînette avec un panier végétarien proposé par le Chalet d'Ambre
- Enracinez-vous dans le jardin par la pratique de la marche afghane et la marche consciente
- Recentrez-vous grâce à des temps de relaxation et méditation

Coût total 120€

Pour plus de renseignement
sur l'hébergement et les réservations

Votre contact disponibilité

Andréa

au 06 73 40 24 44
lechaletdambre@hotmail.fr

www.chalet-ambre-estables.com

Pour plus de renseignements
sur l'Instant Zen

Votre contact privilégié

Laurence

au 06 15 90 15 89

bienetremezenc.jimdofree.com