

# Prendre un bain de forêt...



À la Heidenkirche ou au Kirchberg

Point de départ en fonction des dates

Profitez de la **quiétude de la forêt** pour retrouver votre **paix intérieure** et ressentir les **énergies puissantes** de la nature, propices à **l'éveil corporel**. Dans la forêt profonde de la Heidenkirche, Valérie WITTMANN, sophrologue, vous fait **évoluer dans un environnement naturel**, entre les arbres. Entrez en vibration avec les éléments grâce à ses **diverses techniques** de respiration et de **méditation guidée**.

*Le petit mot de Carole,*

« C'est fou comme les **sens s'éveillent** lorsqu'on prend le temps de **l'écouter** ! J'ai **perçu des sons et des odeurs** que je ne perçois pas d'habitude, quand je me promène en forêt. C'est une expérience que je n'ai pas l'habitude de faire et j'ai tout de suite **ressenti les bienfaits** de cette immersion, le bien-être que cela m'a procuré. **Une vraie reconnexion à soi !** »

[www.bit.ly/31xxi0T](http://www.bit.ly/31xxi0T) 

Se reconnecter à soi-même...

## INFOS PRATIQUES

Le 4 et 18 juillet, le 8 août à 9<sup>h</sup>  
à la Heidenkirche,


Réservation obligatoire au  
 06 95 84 84 08. Tarif 20€ par adulte  
et 10€ à partir de 12 ans

Parking sur place  
S'équiper de **bonnes chaussures**, de  
**vêtements confortables** et d'une **boisson**

## ET BIEN PLUS ENCORE...

Pour déguster une bonne **tarte flambée**  
**au coeur de la forêt**, rendez-vous  
au **restaurant de la Heidenkirch**.

Environ 2<sup>h</sup>30

 Une activité  
pour **se détendre**  
en pleine nature

