

Prendre un bain de forêt...



À la Heidenkirche ou au Kirchberg

Point de départ en fonction des dates



Environ 2^h



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**. Sur les **hauteurs de l'Alsace Bossue** ou dans la **forêt profonde de la Heidenkirche**: quel que soit l'endroit proposé par Valérie WITTMANN, sophrologue, vous évoluez dans un environnement naturel, entre les arbres et entrez en vibration avec les éléments grâce à ses diverses techniques de **yoga, sophrologie** ou de **méditation guidée**.

Le petit mot de Carole,

« S'imprégner de **l'atmosphère de la forêt**, se recentrer sur le moment présent... C'est fou comme les **sens s'éveillent** lorsqu'on prend le temps de s'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. **Je recommande vivement !** »

www.bit.ly/31xxi0T

Se reconnecter à soi-même...

INFOS PRATIQUES

Le 3 juillet à 21^h
à la Heidenkirche,
le 12 juillet et le 9 août à 9^h
au Kirchberg à Berg

Réservation obligatoire au
 06 95 84 84 08. Tarif 20€ par adulte
et 15€ pour les 12 à 18 ans

Parking sur place

ET BIEN PLUS ENCORE...

Se détendre sous le **grand Tilleul**
plusieurs fois centenaire du Kirchberg,
une bonne occasion pour déguster
les **spécialités** préparées par
l'association de sauvegarde du site

Prolonger l'expérience en dormant dans
**l'Arche de Noé, cabane perchée dans les
arbres** à Keskastel