



# Quintessence

Une approche sensible de la Nature et de l'Homme...

## En été..

### Tous les mardis de 13h30 à 16h30 : initiation à la "marche afghane".

La respiration au service de la santé !

Synchroniser sa respiration avec le rythme de ses pas pour une marche régénératrice, anti-stress.

Une expérience relaxante et quasi-méditative pour ressentir une meilleure présence à Soi et à la Nature.

Tarif : 24 € - 5 pers minimum.

RV : Taninges - Samoëns - Sixt-fer-à-cheval - St Sigismond.

Covoiturage possible.

### Les jeudis de 13h30 à 16h30 ou vendredis de 9h15 à 12h15 : "marche sensorielle".

Rythme, pas, sentier, respiration, sons... Autant d'astuces pour se re-connecter à notre environnement ainsi qu'à nous-même. Une randonnée familiale pour découvrir par le jeu : les formes, les textures, les couleurs, les sons, les odeurs et les saveurs de la Nature.

Tarif : 24 € - 5 pers minimum.

RV : Taninges - Samoëns - Sixt-fer-à-cheval - St Sigismond.

Covoiturage possible.

### Trek 3 jours : "se mettre à son rythme" du 20 au 22 juillet 2018.

Ou juste faire une pause...

Séjour doux et paisible, itinérant de refuge en refuge à proximité des Dents Blanches (vallée du Giffre).

Une flore et une faune à portée de main.

Marche afghane, relaxation et plaisir seront au programme de ce trek.

Tarif : 149 € - 5 pers minimum.

Pension complète refuge : 110 €.

RV : Samoëns - covoiturage possible.

## Nouveau - Idée cadeau...

### Détente : "écoute corporelle".

Fluide et enveloppant, ce soin à base d'huile et d'huiles essentielles régénère, harmonise le corps et l'esprit. Il nettoie, aligne et réactive les différents circuits énergétiques.

Tarif : 50 € (séance d'1h).

Lieu : Saint Sigismond - sur rendez-vous.

### Tous les jeudis de 18h45 à 20h : "yoga des femmes".

Cours inspiré du "Yoga Maternité, Naissance".

Un yoga très doux. Exploration du bassin, de la colonne vertébrale et du diaphragme.

Le souffle devient un outil de conscience. Utile pour se relaxer au quotidien et s'entraîner au lâcher-prise.

Tarif : 70 € la carte de 10 séances.

RV : école St Sigismond.

### À partir du 26 avril les jeudis de 17h30 à 18h30 : "yoga enfants".

Des outils pour aider les enfants à développer la confiance en eux, à apprendre à gérer leurs émotions, à mieux connaître leur corps et son fonctionnement, à apprendre à se relaxer.

Tarif : 56 € le cycle de 8 séances (à partir de 6 ans).

RV : école St Sigismond.

Contact : Claire Philipczyk 06 72 62 24 64.

<http://www.nature-quintessence.fr>