

Bien-être en nature

7-9 Juin 2025, Pentecôte



Région Préalpes

WEEKEND D'IMMERSION AVEC
CONSTRUCTION DE SAUNA NATUREL
ET NUITS EN BIWAK



LAURENCE ZBINDEN
ACCOMPAGNATRICE OUTDOOR
WWW.ADNATURAM.INFO

Informations

Horaires

Rendez-vous le samedi 07 juin vers 14h, fin vers 14h le lundi 09 au même endroit.

Région préalpes fribourgeoises ou bernoises.

Pour qui?

Toute personne adulte intéressée, fr/all, max.12P.

Programme

- ballade (max. 1h) pour arriver à l'endroit du camp à installer
- installation du camp de groupe, de son nid pour la nuit et cuisine sur le feu de savoureux menus végétariens
- nuits sous bâche/toile ou à la belle étoile
- construction d'une hutte pour sauna naturel et de son bûcher pour chauffer les pierres, apprécier le sauna en soirée
- activités créatives en nature pour le ressourcement
- temps-libre pour prendre soin de soi

Prix incluant accompagnement, matériel de groupe et nourriture:

Prix indicatif: 160.-, 30% carte culture

Infos et inscriptions jusqu'au 02 juin

079 374 17 51, via le site ou par email à zbindenla@gmail.com