

## BALADES ET BIEN-ETRE - E E

### os balade-âne et yoga

5 et 6 avril

. pratique du hatha-yoga ; recouvrer  
force, sérénité, joie de vivre

Durée : 2 jours Niveau : tout public, adulte  
Héberg. : gîte Tarif : 300 € par adulte  
tout compris  
Inscription : avant le 28 mars

### os balade-âne et qi-gong

4 et 18 mai  
1, 8 et 29 juin  
14 et 28 septembre

. ressource énergétique en  
pleine nature : mouvements  
lents, exercices respiratoires,  
concentration

Durée : 1 journée  
Niveau : tout public, enfant dès 12 ans  
Tarif : 50 €/pers. ; prévoir votre pique-nique  
Inscription : 8 jours avant la date annoncée

## JOURNEES FLANERIE

. prendre tout simplement le temps, grâce à la marche et  
au rythme des ânes, de s'émerveiller devant Dame  
Nature et de rencontrer des producteurs locaux, visiter un  
jardin botanique, découvrir le monde des chèvres...

### Participation

pour les soins des ânes, l'entretien du matériel...

. de 1 à 6 pers. : . adulte 20 €  
. enfant (6 à 12 ans) 10 €  
. de 7 à 12 pers. : forfait groupe 16 € / pers.  
. adhésion : 10 €



Bulletin de  
pré-inscription  
SEJOURS ITINERANTS  
BALADES et BIEN-ETRE

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Tél : .....

Email : .....

Souhaite réserver pour :

Nbre de personnes : .....

Intitulé : .....

Date : .....

### Arrhes à verser pour confirmer votre participation :

. séjours itinérants : 50 € / pers.  
. qi-gong et marche : 20 € / pers.  
chèque à l'ordre de « A Fleur d'Âne »  
  
. yoga et marche : 100 € / pers.  
chèque à l'ordre de « A la Croisée des  
Chemins »

### Bulletin et paiement à retourner à :

« A Fleur d'Âne »  
Domaine de la Belonne  
Route de Plan de Baix  
26400 Beaufort s/Gervanne

06 80 45 06 67  
aflourdane@laposte.net