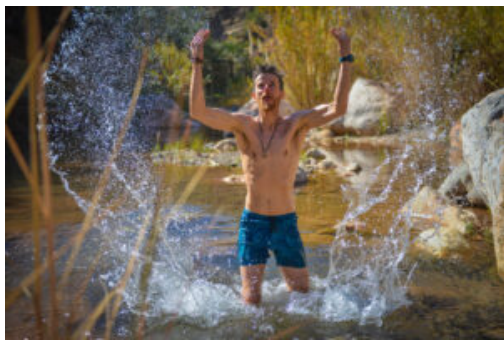


Belgique

Terre & Eau

Dans de hauts lieux vibratoires au coeur d'une magnifique nature, démarrez par une randonnée, ajoutez quelques exercices conscients et baignez-vous dans des eaux froides... Vous obtiendrez une revitalisation complète de votre corps et votre esprit.



Une journée d'immersion en nature dans l'authenticité des éléments naturels.

le bain dérivatif :

Par l'immersion d'une partie du corps dans une eau froide, on stimule la circulation sanguine et lymphatique et on accompagne une puissante détoxification. Ce soin énergétique :

- augmente la tolérance à la douleur et au froid ;
- améliore la qualité du sommeil et diminue l'insomnie ;
- entretient nos vaisseaux sanguins et notre système cardiovasculaire ;
- optimise notre système respiratoire ;
- atténue les symptômes de dépression, de fatigue et de douleur chronique, en contrôler notre état nerveux (système sympathique et parasympathique en équilibre) ;
- accélère le processus de récupération après un effort et améliore naturellement ses performances ;
- renforce notre résilience au stress ;
- stimule et harmonise notre système immunitaire ;
- optimise notre système de thermorégulation ;
- augmente notre métabolisme et notre pH : c'est une respiration désacidifiante ;
- diminue l'inflammation et ainsi soulage les symptômes des maladies auto-immunes ;
- gagne en énergie dans la vie de tous les jours, permet d'être plus présent, connecté à soi et rempli de gratitude et de plénitude !

Vous aimerez

- 👉 L'expérience insolite
- 👉 La nature omniprésente
- 👉 Le ressourcement complet de corps
- 👉 L'état de bien-être pendant des jours

Baromètre

Rencontre



Spiritualité



Culturel



Marche



Temps de route



Aventure



Confort

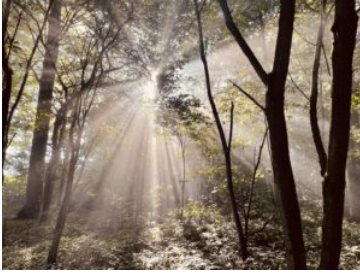


Immersion



Nature





Infos pratique

- 🕒 **Age & public** : pour particulier, petit groupe ou famille avec enfant à partir de 6 ans
- 🕒 **Durée** : une journée
- 🕒 **Dates & périodes** : voir départs garantis
- 🕒 **Nombre participants** : de 2 à 10 voyageurs
- 🕒 **Formule du voyage** : activités ponctuelles hors du temps (formule « Just One Time »)
- 🕒 **Régions & paysages** : campagne, forêt

Programme

Légende : B L D = repas inclus dans le prix du voyage (**B**reakfast, **L**unch et **D**iner)

Note : le développé de ce programme (étapes, activités, etc.) est donné à titre indicatif.

Il peut subir des modifications ou des aménagements en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité, des conditions climatiques du moment et des disponibilités. Nos guides mettent toujours tout en œuvre pour prendre les meilleures décisions et options possibles.

Petit mot :

Tout voyage qui sort des sentiers battus comporte parfois des événements imprévus (grève, route coupée, fête locale...) ; votre capacité d'adaptation aux conditions locales (transports, nourriture, hébergements, imprévus, aléas climatiques), comme à des événements inattendus sera aussi une clé à la réussite de votre voyage.

Nous comptons sur vous pour avoir un esprit délibérément « positif » et ne jamais oublier votre sens de l'humour.

Nous vous souhaitons un très beau et riche voyage.

En détail:

Rendez-vous à 9h00 pour un petit cercle de parole suivi d'un descriptif de votre voyage et d'une fumigation à la sauge sacrée et nous voilà prêt pour vivre cette journée intense en émotions.

Nous nous mettons en marche dans la délicieuse nature environnante.

Une invitation à éveiller tous vos sens, dont celui du toucher en essayant une partie pieds nus (parcours totalement sécurisé).

Laissons nous porter par la magie des lieux et de ce qui se mettra sur notre route : rochers, grottes, chapelles, arbres particuliers, points de vue, ...

Apothéose de notre marche, une immersion en eaux froides.

Bénédiction de l'eau en tant qu'élément universel - Cercle d'intentions - Respirations « Wim Hof » - Baignade (de 3 à 15 minutes maximum).

Un grand feu suivi d'une auberge espagnole viendra couronner cette magnifique expérience.

Différents lieux en fonction des dates :

« Au fond des Âges » - Mulherthal forêt et Sure (Luxembourg), dimanche (marche ± 10km)

- « Vers la cabane des chercheurs d'or » - Ninglinspo; Rocher Crahay, dimanche (marche ± 7km)
- « Dans les mémoires de l'abbaye » - Genappe -Villers-La-Ville en forêt (marche ± 10km)
- « La Vallée Sacrée » - Bellevaux, rochers de la Warche et de la Falize , pas de date prévue pour l'instant (marche ± 9km)

Pour la journée dans les mémoires de l'abbaye, l'immersion en eau froide à lieu dans un bain en bois type bain norvégien.

Tarifs et conditions

Prix:

89 €/pers -> Prix promo dernière date 69,00 €

Inclus sans le prix du séjour

- Organisation du séjour - carnet de voyage et carnet de route
- Guide accompagnateur francophone
- Programme complet d'activités « Emotion Planet »
- Invitation à prendre part aux activités à caractère relationnel, voyage au cœur de soi
- Pharmacie de groupe (*premiers soins*)

Non Inclus dans le prix du séjour

- Tout ce qui n'est pas indiqué dans le paragraphe « Inclus » et toute modification du programme durant votre séjour
- Transport à destination
- Assurances voyage (*fortement recommandée*)
- Repas non inclus

Contact

Découvrez ces pays haut en couleurs, le cœur & les valeurs qui nous animent et les commentaires d'anciens voyageurs.

Personne de contact pour votre voyage :



- 📍 **David**
- 📞 +32 (0) 486 40 30 80
- ✉ david@emotionplanet.com
- 🌐 emotionplanet.com

« **Emotion Planet**, le monde n'est jamais loin lorsque ses hommes ne nous sont pas étrangers. »