



Séjour rando - naturo : trois jours de reconnexion avec soi

3 JOURS / 2 NUITS

La naturopathie rassemble un ensemble de techniques complémentaires à la médecine traditionnelle permettant de **devenir acteur de sa santé**. Elle se base sur 3 piliers : une alimentation « saine et vivante », la gestion du stress et des émotions, l'activité physique et la respiration. La randonnée douce en montagne est donc un excellent support pour mettre en pratique les principes de la naturopathie tout en prenant du plaisir dans un milieu naturel propice au ressourcement.

Benoit, accompagnateur en montagne et Anne-Lise, naturopathe certifiée, vous proposent un séjour plaisir alliant la randonnée et la découverte de la naturopathie : les clés d'une alimentation saine, une initiation aux huiles essentielles et plantes du quotidien, la découverte de milieux naturels d'exception et... un peu d'effort physique 😊

Le séjour en un coup d'oeil

- ✓ **Niveau** : assez facile à peu difficile (5 à 6h / 500 à 700 m D+), pour personnes pratiquant une activité physique d'entretien
- ✓ **Participants** : 6 à 8 personnes
- ✓ **Hébergement** : maison d'hôtes de grand confort
- ✓ **Dates** : sur demande
- ✓ **Tarif** : 360 € par personne (chambres 2 à 4 personnes)

Les + du séjour

- ⊕ Des conseils alimentaires et de naturopathie sur-mesure pour répondre aux attentes de chacun
- ⊕ Trois jours de randonnée à la découverte d'un patrimoine naturel exceptionnel
- ⊕ Deux nuits dans une maison d'hôtes de charme et de très grand confort : 5 chambres, jacuzzi, massages...
- ⊕ Un petit groupe pour plus de convivialité et d'échanges

Contact

Benoit COLLET – accompagnateur en montagne
benoitc.montagne@gmail.com
06 83 52 12 49

Séjour produit et commercialisé par Oxygène Nature

QUI SOMMES NOUS ?

BENOIT COLLET

Passionné de montagne et des grands espaces, en complément de mon activité de consultant spécialiste de la transition écologique, j'ai choisi de devenir accompagnateur en montagne pour partager mes passions. A 44 ans, j'ai longuement mûri ma décision puisque mon envie d'exercer ce beau métier date de bientôt 20 ans !

Dans un monde de plus en plus urbain et digital, la reconnexion à la nature est essentielle. Ecouter le silence de la montagne au petit matin, surprendre une harde de chamois, observer le gypaète en plein vol, reconnaître une empreinte de loup... autant d'émotions que je souhaite partager avec vous.



Je reverse 1% de mon chiffre d'affaires à des projets de protection de la nature.

ANNE-LISE COLLET

Ingénieur chimiste de formation, j'ai d'abord travaillé dans l'industrie avant d'exercer pendant 10 ans le métier de consultante spécialiste des problématiques de déplacement.

En 2015, je décide de m'inscrire à une formation certifiante en naturopathie. Initialement inscrite pour assouvir ma propre curiosité, je réalise que mes nouvelles connaissances intéressent beaucoup mon entourage. C'est ainsi que j'ai décidé d'en faire une activité professionnelle au sein de Choisir Naturopathie ! Passionnée de sports d'endurance, particulièrement de trail-running et de randonnée, j'ai progressivement fait évoluer ma pratique grâce à mes connaissances :

- une alimentation saine et conviviale, équilibrée toute l'année ;
- les bases de la complémentation : micro-nutrition, plantes et huiles essentielles ;
- préparation dans sa globalité : entraînements croisés, préparation physique générale (PPG), yoga, étirements, gestion mentale et méditation ...

J'ai expérimenté les apports de cette approche et souhaite maintenant les partager avec vous !



LE PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Naturopathie :

La naturopathie est vaste, elle touche aussi bien à l'alimentation, la gestion du sommeil, des émotions, l'activité physique... en début de séjour, nous vous interrogerons afin de [répondre au mieux à vos attentes](#).

Anne-Lise se tiendra à votre disposition pour un entretien individuel en cas de besoin.

Randonnées :

Le Hohwald est idéalement situé pour pratiquer une [randonnée douce](#). Le terrain n'est pas technique, les montées et descentes jamais longues ni raides.

Plusieurs sites à proximité sont intéressants à découvrir : le Champ du Feu, le Mont Ste Odile, les châteaux d'Andlau et de Spesbourg, la cascade du Hohwald... Je vous proposerai des randonnées adaptées à votre niveau et vos envies.

En complément, consultez la rubrique *Niveau* et n'hésitez pas à me contacter si vous souhaitez en savoir plus.

JOUR 1

L'accueil se fera vers 14h à la maison d'hôtes *La Forestière* au Hohwald (67).

Après installation dans les chambres et une visite des lieux, nous vous présenterons le programme du séjour.

Nous partirons ensuite pour une première randonnée d'une demi-journée.

En fin d'après-midi, Anne-Lise vous présentera les [principes de la naturopathie](#). Après le dîner, si la météo le permet, nous vous proposerons une petite balade digestive à la découverte du Hohwald.



JOUR 2

[Réveil musculaire](#) (étirements, exercices de respiration) pour bien démarrer la journée. Après un solide petit déjeuner, nous partirons en [randonnée](#) pour la journée. Pendant la pause déjeuner, Anne-Lise partagera avec vous les principes d'une alimentation saine (mais conviviale !) selon la naturopathie.

Retour vers 16h puis [détente](#) (jacuzzi, étirements, massages...).

En fin d'après-midi, nous organiserons un [atelier d'initiation aux huiles essentielles](#). Vous aurez la possibilité de confectionner vos propres rolls d'huiles essentielles (un roll et une fiche mémo inclus).

Nous terminerons la journée par un apéritif convivial et un dîner, préparé par Catherine, notre hôte.

JOUR 3

[Réveil musculaire](#) (étirements, exercices de respiration) pour bien démarrer la journée.

Après un solide petit déjeuner, nous partirons en [randonnée](#) pour la journée.

Pendant la pause déjeuner, Anne-Lise vous initiera à la [phytothérapie](#).

Fin du séjour vers 17h.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements.

En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

INFOS PRATIQUES

NIVEAU



Assez modéré : de 5 à 6 h de marche et 500 à 700 m de dénivelé positif dans la journée, pas de difficulté technique, chemins et sentiers faciles à moyens.

Pour personnes pratiquant une activité physique au moins une fois par semaine.

EQUIPEMENT RANDONNEE

- Un sac à dos 20 à 30 L
- Une casquette ou un chapeau
- Un bonnet
- Une paire de gants légers
- Un pantalon de randonnée léger
- Un short
- Veste de pluie type Gore Tex
- Réserve d'eau 1,5 L
- Une paire de lunettes de soleil
- 2 T-shirts en matériau synthétique ou laine
- 1 couche intermédiaire type polaire
- Une lampe frontale
- Petite pharmacie personnelle avec pansements double-peaux
- Crème solaire et stick à lèvres
- 2 paires de chaussettes de randonnée
- 1 paire de chaussures de randonnée
- 1 paire de bâtons (optionnel)
- En-cas pour grignoter en cours de randonnée

AUTRES EQUIPEMENTS UTILES

- Un maillot de bain
- 1 tenue confortable pour le soir
- Affaires de toilette
- Mouchoirs
- Couteau pliant
- Sur-sac (en cas de pluie)
- Sac étanche pour protéger vos affaires de l'humidité
- Un tapis de sol

LE GROUPE

Nous limitons volontairement la taille du groupe à 8 participants pour plus de convivialité.

ENCADREMENT

Accompagnateur en Montagne Diplômé d'Etat pour les randonnées.
Naturopathe certifiée pour les activités de naturopathie.

INFOS PRATIQUES

HEBERGEMENT

En maison d'hôtes de **grand confort**.
Chambres de 2 à 4 personnes.



REPAS

Les petits-déjeuners et dîners sont pris à la maison d'hôtes. Des pique-niques préparés sur place sont proposés pour les déjeuners.

Les repas seront préparés avec des **produits sains, de saison et locaux**, dans le respect des principes de la naturopathie.

ACCES

En voiture

A35 sortie 13 direction Andlau. Prendre direction le Hohwald. Au milieu du village, prendre à gauche et suivre « la Forestière ».

En covoiturage

Plus économique et écologique que de venir seul, c'est une alternative que nous vous encourageons à adopter. Dites-nous si cette solution vous intéresse, nous essaierons de vous mettre en contact avec un(e) autre participant(e).

LE PRIX

360 € par personne.

Le prix comprend : l'encadrement, l'hébergement, la pension complète du jour 1 au soir au jour 3 midi, un roll d'huiles essentielles.

Le prix ne comprend pas : le transport, les consommations, les massages, les assurances annulation et rapatriement, tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

DEBUT ET FIN DU SEJOUR

- Rendez-vous le 1^{er} jour à partir de 14h
- Fin du séjour le 3^{ème} jour vers 17h