

VOS ACCOMPAGNATRICES

La joie et la résilience inspirées par la nature

ALEXANDRA



De formation scientifique, j'ai exercé successivement les métiers de chercheuse universitaire puis d'ingénieur aéronautique, avant d'évoluer vers une reconversion agroécologique au plus près des chevaux et de la nature. Aujourd'hui, en tant que naturopathe, je me spécialise dans l'accompagnement de l'hypersensibilité.

VIRGINIE



Formée à la gestion des espaces naturels, l'aménagement du territoire et la médiation paysagère, j'ai exercé pendant 10 ans des missions d'urbanisme et paysages. Aujourd'hui, mon activité est motivée par mon désir de contribuer à la conservation d'espèces locales et de restaurer la biodiversité, tout en valorisant les bénéfices réciproques entre l'Homme et la Nature.



REJOIGNEZ-NOUS

16 rue La Tuilerie, **21430 Bard le Régulier**
Arrivée depuis les gares de Montbard et Le Creuzot

06 51 16 16 62
@senssens_naturoandco
contact.senssens@gmail.com

06 61 94 86 04
@silenes_grainesdumorvan
virginie@silenes-grainesdumorvan.fr



SensTsen_Naturo and co

&

Silenes graines du Morvan



VOUS CONVIENT A LEUR WEEK-END RESSOURÇANT

WEEK-END "RETOUR A SOI"



*Venez vous ressourcer en pleine nature,
le temps d'une pause enchanteresse*

WEEK-END "RETOUR A SOI"

UN WEEK-END POUR VOUS RESSOURCER

Vous vous sentez stressé.e, fatigué.e, en manque de vitalité ? Ce week-end ressourçant au cœur du Parc naturel régional du Morvan est fait pour vous !

Nous nous réjouissons de vous transporter dans un univers sensoriel et apaisé, au cœur de votre intériorité.

DES ACTIVITES EN PLEINE NATURE

Au programme : reconnexion à la nature, reconnexion à vos sens à travers le corps, lâcher le mental, l'espace d'un week-end hors du temps.

Entre naturopathie et découvertes floristiques, laissez-vous porter par notre expertise et par l'énergie bienveillante du groupe.

ALL INCLUSIVE

Le séjour comprend :

- l'hébergement : 2 nuits en cottage
- les repas pour tout le week-end à base d'ingrédients bio, sains, de saison et locaux
- l'animation par 2 spécialistes dans leurs domaines de prédilection : la naturopathie et les plantes sauvages
- les ateliers collectifs et les soins individuels



24 & 25 MAI 2025

Tarif : 450€ le séjour tout compris



AU PROGRAMME

2 jours et 2 nuits dans un cadre authentique, entouré par les éléments naturels, prêts à vous faire vivre une expérience sensorielle unique.

1^{ère} JOURNEE :

- Introduction à la naturopathie
- Immersion floristique
- Atelier cuisine saine et naturelle
- Cercle de partage

2^{ème} JOURNEE :

- Atelier créatif et sensoriel
- Soins individuels
- Ateliers découverte des graines
- Cercle de partage



Laissez-vous porter par l'énergie d'un petit groupe intimiste pour retrouver votre équilibre intérieur, au cœur d'un territoire magique.

