

# VIVRE MIEUX en COIRON

**Séjour Nature - Sophrologie  
Vélo à assistance Electrique**

**Au pied des falaises basaltiques du Coiron, revivez votre corps en symbiose avec les ressources de la nature :**

- Séjour dans une maison d'hôtes où les herbes sauvages aromatisent les plats...
- Pratique de la sophrologie pour revivre en harmonie avec son corps
- Retour à une hygiène de vie basée sur la naturopathie
- Découverte du relief inversé du massif volcanique du Coiron, où poussent les herbes sauvages à cueillir... avec un effort physique mesuré, grâce à un mode de déplacement doux : le Vélo à Assistance Electrique

**Des séjours de 2 jours/1 nuit accessibles à tous (individuels, adultes, couples, groupes,...) encadrés par des praticiens diplômés.**

Le Vélo à Assistance Electrique de type VTC mis à disposition permet d'effectuer des randonnées sur routes et chemins carrossables sans être essoufflé, avec une autonomie minimale de 80 km en assistance maximale.

**Laissez-vous porter par la douceur du VAE pour vous délecter du patrimoine naturel du Coiron...**



## Déroulement :

### J 1

- Accueil dès 8h30
- Matinée - Cueillette de plantes de saison en VAE
- Repas de midi - Panier repas fourni par la maison d'hôtes
- Après-midi : la naturopathie, pour qui ? pourquoi ?

### Atelier pratique - Séance de sophrologie

- Repas du soir aromatisé aux herbes récoltées (selon récolte !)
- Soirée « contes ardéchois » dans le parc de la maison
- Nuit sur place

### J 2

- Petit déjeuner aux produits locaux
- Randonnée découverte en VAE : les Balmes de Montbrun - Village troglodyte abandonné dans un cratère de volcan
- Pique-nique en immersion champêtre (selon météo «chez mon grand père»)
- Retour à la maison d'hôtes - Ma feuille de route en naturopathie ?
- Départ en fin d'après-midi

## Prestations incluses dans le prix du séjour

### Pension complète - base chambre double

- 1 nuitée en maison d'hôtes
- 1 petit-déjeuner
- 1 dîner
- 2 repas de midi
- Location d'un VAE (Vélo à Assistance Electrique) pendant la durée du séjour
- Sorties - Découverte du patrimoine local, avec guide-accompagnateur vélo
- Encadrement de la sophrologie - naturopathie par votre hôte diplômée sophrologue & naturopathe
- Taxes de séjour

## Dates :

*Semaine : du mercredi 9h au jeudi 17h*

*Week-End : du samedi 9h au dimanche 17h*

Dates à convenir pour un groupe d'au moins 6 personnes

## Tarifs (par personne)

**- Séjour 2 jours - 1 nuit** 293 €

(Base chambre double en pension complète)

Sophrologie - Naturopathie - Randos - Découverte en VAE - Soirée contes incluses

## Options :

- Chambre individuelle 40 €
- Navette A-R Valence TGV 28 €
- Nuit supplémentaire (repas + petit déjeuner + hébergement) 63 €

**- Stage en externat (avec repas de midi) la journée**

112 €

**Tarif spécial couple : - 10 %**

## Renseignements - Réservations

**Christine FAYET**

Sophrologue - Naturopathe  
06 08 75 75 36

**Hélianthus & Physalis**

Maison d'hôtes - 07170 DARBRES  
04 75 94 53 37  
cfayet.pro@gmail.com  
sophrologie-ardeche.fr

**Itinéraires Vivarais**

François HAUSHERR - Guide vélo  
13 rue du Château - 07220 VIVIERS  
06 16 91 65 28  
itineraires.vivarais@laposte.net  
www.itineraires-vivarais.com