



Vivre l'instant présent ...

Jean-François Cornachon, accompagnateur en montagne et en retour au présent vous propose un

séjour en étoile en pension complète :

# Raquette et ouverture à la méditation

avec sauna au retour  
des randonnées

dans le parc naturel régional des Bauges  
du **13 au 17 février 2023**

[www.natureveritable.com](http://www.natureveritable.com)

## *Présentation*

### **Les Bauges !!**

Ce massif attrayant, peu couru, resté sauvage et authentique est sublime en hiver. Les alpages animés par les cloches des vaches en été, deviennent un havre de paix quand ils sont endormis sous la neige.

Ce séjour en étoile au départ d'un village « Bauju » exposé au sud, sera l'opportunité de laisser une ouverture à **vivre l'instant présent** grâce à votre guide qui a dans son sac + de 30 ans d'expérience pour **passer d'une perception ordinaire, à un regard libre et détendu par rapport à tout ce qui se présente d'instant en instant.**

« Tout », ... cela inclut les perceptions (visuelles, tactiles, olfactives ...), les sensations, pensées, émotions ...

Descriptif détaillé à votre disposition.



## *Infos pratiques*

**Prix : 530 €** en chambres d'hôtes confortables, en pension complète. L'accueil y est chaleureux, et la table ... je vous raconte pas.

Groupe de 6 (mini) à 12 pers.

**Tarif réduit** pour une inscription d'ici fin 2022.

**Équipement conseillé** : liste sur le descriptif détaillé.

**Contact** : Jean-François Cornachon  
**06 87 01 26 02**

[natureveritable@yahoo.fr](mailto:natureveritable@yahoo.fr)

N° siret : 47773826400019

