



Eté 2018, du 18 au 25 août.

Semaine tourisme et sophrologie dans l'Yonne

Cette fin d'été 2018 « La Vallée de l'Yonne » vous propose un séjour découverte et sophrologie.

Durant votre semaine vous bénéficierez des activités proposées par notre Village Cap France : visites de sites et monuments, balades, VTC, canoë, stand up paddle sur l'Yonne, visites dégustation de cave et escargotière, soirées animées ...et en fin d'après-midi de ce temps personnel de sophrologie.

Un séjour durant lequel vous pouvez choisir de bénéficier d'une séance de sophrologie en fin de journée.

La pratique de la sophrologie en groupe, vise à se former à des techniques simples et des savoir être utiles pour améliorer sa vie quotidienne. Chacun peut aborder la séance en fonction de ses attentes. Les séances sont destinées aux adultes et aux adolescents même débutants.

Chaque séance apporte un bien-être immédiat, la possibilité d'approfondir des acquis personnels, de trouver des pistes de renforcement pour une pratique en autonomie.

Sans se forcer, et par la pratique des exercices choisis, vous vous rapprochez de votre vraie nature. La sophrologie invite à un autre art de vivre ! ...

**Chambres tout confort
Menus copieux mettant en avant les plats Bourguignons
Piscine, WIFI, salons, parc
Clubs enfants pour les 4 / 16 ans**

Tarif de ce séjour : 470 € comprenant la pension, les activités du Village « la Vallée de l'Yonne » le club enfant, les 4 séances sophrologie, hors adhésion et assurance.

Vous êtes intéressé mais pas les autres membres de votre famille, pas de soucis : des activités sont proposées 6 jours / 7 à La Vallée de l'Yonne,

Pour les enfants : clubs enfant du lundi au vendredi au programme une journée au cirque, piscine, accrobranche, balade avec poney, initiation pêche avec un moniteur fédéral ...

Tarif séjour hors sophrologie : 427 € 00

Renseignements au 03 86 87 30 19 // vallee-de-lyonne@capfrance.com