



JOURNEE SPORT ET BIEN-ETRE

TOP LOISIRS et Nature Loisir Evasion vous proposent, **LE SAMEDI 17 JUIN**, une journée sport et bien-être.

AU PROGRAMME :

-**08h30** Accueil des participants avec un petit déjeuner.

-**09h00-12h30** Descente en canoë de Grez sur Loing à Episy (9km)

Tranquillement, à votre rythme, vous apprécierez, les multiples curiosités de la vallée en toute sécurité. En effet, le Loing, vous réserve d'agréables surprises : maisons typiques, moulins, faune, flore, sans oublier les différents obstacles à franchir...Sensations garanties ! Dans votre canoë, vous découvrirez les villages de Grez sur Loing, Montigny sur Loing et Episy. Un cadre naturel préservé, une équipe de passionnés, du matériel de qualité, tous ces ingrédients feront de votre randonnée en canoë, un moment inoubliable.



12h30-14h00 Pause pique nique sur notre terrain d'arrivée canoë à Sorques (vous ramènera chacun le vôtre).

- **14h00-16h00** Joëlle Berthelot, aromathérapeute, infirmière et Thérapeute bien-être formée en France et en Asie, vous proposera un atelier pratique et théorique qui vous apprendra à vous soigner au naturel en utilisant les huiles essentielles en toute sécurité. Cela vous permettra de lutter contre les différents maux du quotidien comme le stress, l'insomnie, le mal de dos, l'agitation des enfants ... Puis elle vous proposera un apprentissage aux massages de relaxation et de récupération sportive. Elle vous montrera comment effectuer en quelques gestes simples et efficaces, un vrai massage professionnel en famille !

- **16h00-17h00** Marie, Sophrologue et masseuse, vous initiera à la Sophrologie. Vous pratiquerez des exercices de relaxation dynamique afin d'amener la détente. Puis, Marie, vous fera visualiser pour encore mieux vous détendre.

17h00-17h30 Pot de fin de journée

**Uniquement sur réservation auprès de Sandrine au
06.14.75.53.69**

Tarif : 60 €/personne

Minimum : 12 personnes

