



UNE JOURNÉE SIMPLEMENT HORS DU TEMPS

MARCHE & SPA

DE L'EFFORT ET BEAUCOUP DE RÉCONFORT



1 SAMEDI PAR MOIS DÈS AVRIL 2026

Circuit tracé en forêt, guidé par une coach,
petit groupe bienveillant, sport dans la nature,
et spa en fin de journée.

25/04/2026 À FONTAINEBLEAU (77)

PUIS LE 30/05, 13/06, 04/07, 29/08, 19/09, 03/10



**UNE DEMI JOURNÉE POUR SE RECENTRER,
BOUGER ET RALENTIR - ACCESSIBLE À TOUS
NIVEAUX**

14h : Alternance marches rapides et contemplatives

16h : Séance de fitness

17h : Groupe de parole et relaxation

18h : Spa (option)

19h : Fin de la journée

Séance de sport
en forêt
Marche selon
un circuit

Exercices et
méditation
guidée avec une
coach

7 personnes
maximum

1h dans un
spa

Les partages d'expériences



'Un moment unique, hors du temps, où le bien être physique et mental ont fusionné naturellement. Une coach à l'écoute sachant adapter le sport aux besoins et possibilités de chaque participant. Merci d'avoir permis aux participants par les différents ateliers proposés de se révéler et de montrer que la bienveillance n'est pas un vain mot.' Marie

'Je retiendrais les bonnes énergies, qui ont circulé en harmonie et synergie. Plein de sujets à creuser. Et des courbatures ! Merci Morgane pour ton enthousiasme et ton écoute.' Ken

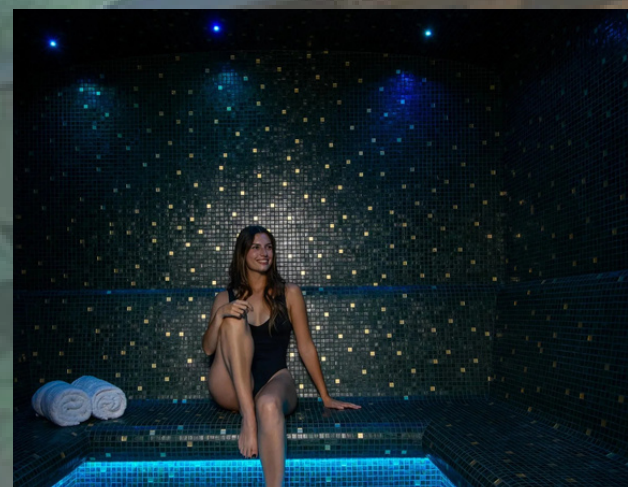
'J'ai partagé un moment très fort avec des personnes que je ne connaissais pas et qui me sont devenues familières de par leur personnalité attachante mais aussi grâce à l'orchestration parfaite réalisée par Morgane. Merci beaucoup pour cette parenthèse enchantée' Florence

Rejoins l'expérience

PLACES LIMITÉES - INFOS & INSCRIPTION ICI



LES PRÉCÉDENTES MARCHES & SPA



ACTIV8 HOLISTIC WELLNESS
"Active ton corps, aligne ton énergie"

📞 06 65 63 39 56

activ8.holisticwellness@gmail.com

www.activ8-holisticwellness.com

