

## ACCÈS

LOCALISATION PRIVÉLÉGIÉE À SEULEMENT 10MIN DE BEAUNE :

### → En avion :

Aérodromes :  
Beaune-Challanges  
Châlon / Champforgeuil

### → En TGV :

Paris : 2h10  
Strasbourg : 3h  
Mulhouse : 1h30  
Bâle : 2h30  
Lyon : 1h40  
Genève : 3h30

### → En voiture :

Paris 3h15 (A5)  
Nancy 2h15 (A31)  
Mulhouse - Bâle 2h15 (A36)  
Strasbourg 3h25 (A35)  
Lyon 1h35 (A6)  
Dijon 40min  
Chalon-sur-Saône 25min  
Genève 2h15 (A6-A40)

Sortie "Beaune Centre" ou  
"Chalon Nord"

## MODALITÉS DU SÉJOUR

### TARIFS SÉJOUR 2 NUITS HÉBERGEMENT 4\*

→ Chambre double	555€
→ Chambre double supérieure & Cabane perchée	615€
→ Chambre familiale et Cabane Trappeur	715€

\* Tarif TTC tout inclus 2 nuits (vendredi et samedi) en pension complète hors boissons, accès au SPA compris, alimentation bio issue de la Ferme des Gouttières



### Conditions particulières

#### → Si vous venez accompagné :

- 190€ TTC par adulte supplémentaire (restauration et Spa compris)
- 100€ TTC par enfant supplémentaire entre 5 et 14 ans
- Gratuit pour les enfants de moins de 5 ans

→ **Arrivée :** Si vous ne pouvez pas nous rejoindre avant le samedi matin, nous contacter pour l'aménagement des conditions

→ **Validation :** Le séjour est confirmé uniquement avec une présence minimale de 10 participants.



HAMEAU DES  
40 ARPENTS  
DOMAINE DE L'ABBAYE DE MAIZIÈRES

### Hameau des Quarante Arpents

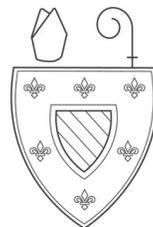
Chemin des Gouttières  
71350 Saint-Loup-Géanges

✉ 40arpents@domainedemaizieres.fr

☎ Info réservation : +33 (0)3 85 48 05 61

🌐 www.domaineabbayedemaizieres.com

### CONDITIONS & RESERVATION EN LIGNE



# LES ENERGIES DE LA FORÊT

## Initiation à la Sylvothérapie, Plantes sauvages et Bien-être



Plongez au cœur des énergies bienfaitantes de la forêt avec les enseignements d'Hildegarde de Bingen, pionnière des soins par les plantes et de la santé naturelle : reconnexion profonde avec la nature pour découvrir comment les plantes et la forêt peuvent soutenir votre bien-être physique et spirituel.

**Sylvothérapie & Shinrin Yoku** : Explorez les bienfaits de la sylvothérapie et du Shinrin Yoku (bains de forêt) pour rétablir votre équilibre intérieur et rechargez vos batteries en vous offrant une profonde sensation de calme et de sérénité.



**Cueillette de Plantes Sauvages** : Initiez-vous aux secrets des plantes médicinales, sauvages et comestibles. Reconnaissez ces alicaments qui prolongeront leurs bienfaits bien après votre séjour.



**Ateliers** : Retrouver rapidement son énergie par le mouvement et *Gérer ses émotions grâce aux techniques naturelles* vous permettront de vivre en harmonie avec votre environnement et votre corps.

### Francis SIGRIST

Expert des disciplines énergétiques comme le Qi Gong japonais et le Yoga, Francis SIGRIST a développé une approche unique de la sylvothérapie qu'il a intégrée à son quotidien plus de 40 ans après avoir exploré les échanges énergétiques avec les arbres auprès d'un maître indien renommé en Pranayama. Adeptes de la pratique du SHINRIN YOKU, il permet de vivre une expérience immersive d'harmonisation exceptionnelle avec la nature.



## PROGRAMME

*Séjour type avec possibilité d'adaptation sur site en fonction des attentes du groupe et de la météo*

### VENDREDI

À partir de 17h : Accueil & activités à la carte

19 h 30 : Présentation du séjour et dîner de bienvenue

### SAMEDI

8h - 9h30 : Petit déjeuner buffet

**Matin :** **Initiation à la Sylvothérapie et Shinrin Yoku**  
Parcours en 9 étapes dans la forêt

12h30 : Buffet déjeuner à la cabane de chasse

**Après-midi :** **Initiation à la cueillette et préparation des plantes sauvages** selon l'héritage d'Hildegarde de Bingen

A partir de 17h : Activités à la carte et temps libre

19h30 : Dîner forestier puis soirée libre ou échanges et discussions à l'espace Bar

### DIMANCHE

8h - 9h30 : Petit déjeuner buffet

**Matin :** **Energie et détente - méthode OAKI**  
Initiation aux techniques issues de la tradition japonaise ou indienne

12h30 : Brunch

Après-midi : Activités à la carte

17h : Départ



## ACTIVITÉS À LA CARTE



### SPORTS LOISIRS & NATURE

- ➔ Randonnée en forêt, balade en barque/canoë\*, observation faune & flore
- ➔ Footing, course d'orientation\*, parcours Hebert, parcours VTT\*,
- ➔ Parcours Arc chasse 3D\*  
Parcours Pêche\*
- ➔ Golf de Levernois\*\*

### DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

- ➔ Bains de forêt, parcours Sylvothérapie
- ➔ Piscine, Spa : Hammam, sauna, jacuzzi
- ➔ Massages, soins du corps et du visage sur réservation\*
- ➔ Termes de Santenay\*\*

### DÉCOUVERTE & CULTURE

- ➔ Visite de la Ferme des Gouttières & espace muséal faune et avifaune
- ➔ Beaune historique et ses Hospices\*\*
- ➔ Beaune Cité internationale du vin\*\*
- ➔ Visite de la Côte de Beaune & Climats de Bourgogne



### Nos coups de coeur

- ➔ Dégustation des vins du Domaine
- ➔ Ballade nocturne aux flambeaux dans la forêt

\* Equipement fournis avec supplément

\*\* Activités hors domaine avec supplément

