

Séjour découverte et détente en Transylvanie

8 jours -7 nuits

Laissez-nous vous guider, vous étonner, vous détendre, vous ressourcer plongés au coeur de la Transylvanie, destination étonnante et mystérieuse ! Nous prendrons soin de vous de votre arrivée à Bucarest jusqu'à votre retour.

Nous vous proposons:

- Le transport de l'aéroport de Bucarest à Purcareni et retour
- La demi-pension chez l'habitant en chambre partagée avec la possibilité d'avoir une chambre individuelle (+60€ pour les 7 nuits)



- Les déjeuners (pique-nique, repas chez l'habitant, restaurant)
- Cinq séances de sophrologie* après les petit-déjeuners
- Deux massages assis * de 25 minutes (les soirs entre 18h00 et 20h00)
- Un massage relaxant * sur table de 50 minutes (les soirs entre 18h00 et 20h00)
- Des visites culturelles:
 - la ville de Brasov
 - l'église fortifiée de Prejmer
 - la citadelle de Râsnov
- Des randonnées accessibles à tous



- Des ateliers d'artisanat et un atelier de cuisine traditionnelle



- Une balade en charrette
- Une soirée de danses traditionnelles
- Une accompagnatrice francophone
- Du temps libre les soirs



Si pendant le séjour vous souhaitez vous reposer plus que visiter, préférez la solitude à la vie en groupe, vous pourrez rester au village, à votre hébergement, profiter de balades et de temps libres.

Si vos disponibilités le permettent, vous pourrez prolonger votre séjour à Purcareni ou ailleurs en Roumanie, n'hésitez pas à nous demander conseil ou aide.

Vous pouvez également venir en famille, nous organiserons des activités pour vos enfants pendant les séances de sophrologie et vos massages.

* *Qu'est-ce que la sophrologie ?*

Développée dans les années 60 par le Dr Alfonso Caycedo, la Sophrologie est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle se fonde sur la perception corporelle et la relation corps-esprit. Cette méthode est accessible à tous et procure un profond bien-être. Exercices de détente et de respiration pour mettre tous vos sens en éveil et savourer d'autant plus votre séjour



*** Le massage Amma assis**

Massage d'origine japonaise, le Amma assis se pratique habillé sur une chaise ergonomique. Il est composé d'une suite de pressions, de percussions, de tapotements, d'étirements sur le dos, les bras, les mains, la nuque et la tête. En plus d'être stimulant, il permet d'atteindre un état profond de relaxation et de bien-être. Il aide à réduire le stress et à gagner en vitalité.

*** Massage bien-être et de détente**

Massage de tout le corps à l'huile tiédie enrichie d'huiles essentielles relaxantes dans une recherche d'apaisement du corps et du mental.

Vos interlocutrices:



Emmanuelle ETCHEBERRY - Sophrologue caycédienne et praticienne en massages de bien-être, formée à la communication non-violente, intervenante dans les écoles, collèges et centre sociaux. <https://www.emmanuelleetcheberry.com/>



Vilma MÁTYÁS - Sophrologue et praticienne en massage Amma assis, présidente de l'association Arbre de Joie, co-responsable du tourisme rural dans le village de Purcareni, organisatrice de séjours en Transylvanie.



Emese PETÖ - Co-responsable du tourisme rural dans le village de Purcareni, guide-accompagnatrice, agent de voyage, organisatrice de séjours.

« ARBRE DE JOIE » c'est...

Créé en 1996 dans le cadre d'un partenariat franco-roumain, l'association Arbre de Joie propose des activités sociales, culturelles, ludiques et économiques au village de Purcareni. Référencée dans le Guide du Routard, elle est l'initiatrice et la gestionnaire du réseau touristique depuis 1998.



Informations pratiques

Nombre de participants du séjour: 12 personnes maximum

Prix du séjour: 785 euros/personne hors transport international.
(60 euros supplémentaire pour chambre individuelle)

Pour vous inscrire, merci de compléter le bulletin d'inscription ci-joint



La grande place de Brasov