



# DÉCOUVERTE ACTIVE DE LA FORÊT

MARCHE NORDIQUE & RANDONNÉES

DATES SUR DEMANDE

Une semaine pour découvrir  
les bienfaits de la forêt et respirer  
l'air pur des Vosges du Nord.



la clairière

BIO & SPA HOTEL



Arrivée le lundi à partir de 15h - Départ le samedi en fin de matinée.

**DURÉE 5 JOURS / 5 NUITS  
à partir de 865 € par personne**

**Ce tarif varie en fonction de la catégorie  
de chambre choisie. Nous consulter.**

### **Ce programme comprend**

- 1 boisson de bienvenue
- Nuitées en chambre avec literie 'Greensleep', douche, peignoirs mis à disposition
- Petits-déjeuners buffet bio
- 2 pique-niques
- Dîners 3 plats bio (hors boissons)
- Accès au spa ouvert sur la forêt avec bains vapeurs, saunas, whirlpool, piscine extérieure hydrothérapie chauffée et piscine intérieure, salle de fitness
- 1 promenade découverte guidée du village de La Petite Pierre
- 1 initiation à la marche nordique accompagnée en forêt
- 1 randonnée marche nordique accompagnée dans le Parc régional des Vosges du Nord, réserve de la Biosphère
- 1 sortie découverte des plantes sauvages suivie d'un cours de cuisine sur les plantes sauvages
- 4 séances d'oxygénation revitalisantes 'bol d'air Jacquier'

### **Description du programme**

Découverte accompagnée du village pittoresque de La Petite Pierre. Riche par son histoire et son passé, par son architecture et surtout par la nature qui l'entoure, La Petite Pierre étonne et surprend...

Randonnées accompagnées (de 10 à 15 km) dans le Parc régional des Vosges du Nord. Promenade à travers les forêts de feuillus, de résineux ou de compositions variées, au milieu d'une nature mêlant la flore à de remarquables rochers surplombant les sentiers qui nous mèneront à des sites historiques comme le château de Hunebourg.

Initiation à la marche nordique accompagnée en forêt. La marche nordique ou nordic walking, pratiquée avec des bâtons spécifiques, vous permet de travailler une bonne partie des muscles du corps harmonieusement et en douceur.

Sortie découverte des plantes sauvages des Vosges du Nord. Avec initiation à leur utilisation en herboristerie suivie d'un cours de cuisine et dîner à base des cueillettes. Cette petite promenade ludique aux nombreux arrêts, accessible à tous, vous fera découvrir les plantes sauvages : les médicinales, les comestibles, les dangereuses.

*nos conseils pour votre*  
**SEMAINE 'DÉCOUVERTE ACTIVE DE LA FORÊT'**

**\* Prévoir des vêtements souples, des chaussures de marche,  
une veste imperméable**

**la clairière** BIO & SPA HOTEL - 63 route d'Ingwiller - 67290 La Petite Pierre - Alsace - France  
Tél. +33 (0)3 88 71 75 00 - Fax. +33 (0)3 88 70 41 05 - [info@la-clairiere.com](mailto:info@la-clairiere.com) - [la-clairiere.com](http://la-clairiere.com)



**Pour plus d'information voir nos conditions générales de vente.**