



RANDO AVEC BÉNÉFICES

La randonnée est une activité à la fois vivifiante et zénifiante. Pourquoi ne pas en profiter pour lui adjoindre encore d'autres fonctions? Voici trois concepts à expérimenter.

1. La remise en forme, lors d'une semaine dans la Forêt-Noire organisée par deux praticiennes de santé vaudoises (du 16 au 23 octobre). Au programme, bilan énergétique et nutritionnel, nordic walking, massages et prêt de ceintures slim sonic avec la promesse de perdre une taille!

Histoire-de-peau.ch, 079 705 65 67.

2. Le coaching, proposé par Walk2Talk, une entreprise fondée à Clarens (VD) par deux amoureux de la nature, qui organisent des séances alliant marche et dialogue, de 1 à 2 heures. Efficaces pour les problématiques liées au stress, aux transitions de vie, aux dépendances, etc.

Walk2talk.ch, 076 472 18 87.

3. La détox, au centre Interlude Bien-Etre, au-dessus de Martigny (VS), pour purifier son organisme au cours d'une semaine complète de cure: jeûne, promenade, méditation, yoga, bain nordique dans un cadre idyllique. [VF]

Interludiebienetre.ch, 076 340 93 83.