



## Séjours Rando d'Individuels Regroupés

### "Rando et positive attitude"

- du lundi 22 au dimanche 28 avril 2019,
- du samedi 29 juin au vendredi 5 juillet 2019,
- du mercredi 25 septembre au mardi 1<sup>er</sup> octobre 2019.



Votre contact rando : Bruno NAULEAU



**Le Souffle Vert**

14, route de St Mathieu  
87 150 CUSSAC

Tel : 05 55 30 09 72

**CAP FRANCE**  
VILLAGES VACANCES et HÔTELS CLUBS

Courriel : [contact@lesoufflevert.com](mailto:contact@lesoufflevert.com)  
Site web : [www.lesoufflevert.com](http://www.lesoufflevert.com)

## Séjour "Rando et positive attitude"

549 € par personne

Programme 7 jours / 6 nuits

Accompagnement des randonnées et intervenants extérieurs compris

### **Jour 1 :**

Arrivée dans l'après-midi.  
Présentation du séjour puis apéritif d'accueil.

### **Jour 2 :**            *Immersion en Périgord-Limousin*

**Circuit « Dans les pas des charbonniers »** : 10 km le matin, 7 km l'après-midi / dénivelé + : 347 m.  
Randonnée découverte du village de Cussac puis de la forêt de Boubon avec son maquis historique et son point de vue panoramique. Pique-nique livré en forêt.

### **Jour 3 :**            *Journée "délassante et positive" avec intervenant*

Matinée "*Morning méditation*" avec gestion de respiration et massages assis.  
Après-midi rando: « **Circuit des Bonnes Fontaines** » avec approche *sylvothérapeutique* : 7 km / dénivelé + : 130 m.

### **Jour 4 :**            *Nos sens en éveil*

Le matin : « **Saveurs du marché périgourdin** » : 7 km / dénivelé + : 125 m.  
Fin de la randonnée au cœur d'une grande foire hebdomadaire.  
Après-midi découverte de l'*Apiculture* avec dégustation des produits de la ruche.

### **Jour 5 :**            *Au pays du brigand « Burgou »*

« **Au pays de l'Arbre et de l'Eau** » : 10 km le matin, 9 km l'après-midi / dénivelé + : 312 m.  
Charmants hameaux et sentiers chargés d'histoire, approche des métiers du bois, démonstration par un *feuillardier*.  
Pique-nique livré au bord d'un plan d'eau.

### **Jour 6 :**            *Journée détente à St Junien*

Le matin *séance d'aquagym* puis visite guidée d'une *ganterie* l'après-midi.

### **Jour 7 :**

Départ après le petit-déjeuner avec un panier repas.