

les infos et tarifs

Offre	Descriptif	Tarifs	Age mini
Balade sophrologique en forêt de Retz	Ressourcement en pleine nature	13,5 €	15 ans
Taïchi chuan : détente du corps et de l'esprit	Un art de santé et de bien-être	9€	15 ans
Initiation au Qi Gong : stimuler l'énergie du corps !	Cultiver le bien-être du corps et de l'esprit	9€	12 ans
Le Do-In : les voies de l'énergie	Pratique de l'auto-massage	9€	12 ans
Marche méditative et coucher de soleil dans la canopée	Etre à l'écoute de soi et de la nature	13,5€	12 ans
Balade sensorielle au Bois Bertrand	Les cinq sens en éveil en plein cœur de la nature	Plein : 9€ -11ans : 7€	6 ans
Marche nordique en forêt de Retz	La marche associée à un planter de bâton pour un corps en pleine forme	9€	15 ans
Gym douce à l'ombre des grands hêtres	Renforcement musculaire tout doux dans un site d'exception	9€	15 ans

Inscription obligatoire (réservation et paiement)

auprès de l'Office de tourisme intercommunal Retz-en-Valois :

- en ligne : boutique.tourisme-villers-cotterets.fr
- dans nos locaux : 6 place Aristide Briand 02600 Villers-Cotterêts

Renseignements :

03 23 96 55 10 ou ot@retzenvalois.fr

Nombre de places limité



HAUTS-DE-FRANCE

J' L' AISNE

SEMAINE Z' AISNE
DU 17 AU 23 AOÛT 2020

DES RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE POUR DÉCOUVRIR
DES SITES EMBLÉMATIQUES DE VOTRE TERRITOIRE

Réservez vite !

RETZ
EN VALOIS
Office de tourisme

@Prenmont

Ma semaine z'Aisne

lundi 17 août

10h /11h

LE DO-IN : Les voies de l'énergie

mardi 18 août

10h /11h

TAÏCHI CHUAN : détente du corps et de l'esprit

mercredi 19 août

10h /11h

INITIATION AU QI GONG :
stimuler l'énergie du corps !

jeudi 20 août

10h /11h

TAÏCHI CHUAN :
détente du corps et de l'esprit

vendredi 21 août

samedi 22 août

10h /11h

TAÏCHI CHUAN :
détente du corps et de l'esprit

11h30 /12h30

INITIATION AU QI GONG :
stimuler l'énergie du corps !

11h30 /12h30

GYM DOUCE à l'ombre des
grands hêtres

11h30 /12h30

LE DO-IN :
Les voies de l'énergie

11h30 /12h30

GYM DOUCE à l'ombre des
grands hêtres

11h30 /12h30

INITIATION AU QI GONG :
stimuler l'énergie du corps !

14h30 /16h30

BALADE SENSORIELLE
au Bois Bertrand

14h30 /16h30

MARCHE NORDIQUE en forêt
de Retz

14h /16h

BALADE SOPHROLOGIQUE
en forêt de Retz

14h30 /16h30

BALADE SENSORIELLE
au Bois Bertrand

14h30 /17h

MARCHE NORDIQUE
en forêt de Retz

19h30 /21h30

MARCHE MÉDITATIVE et
coucher de soleil dans la canopée

19h30 /21h30

MARCHE MÉDITATIVE et
coucher de soleil dans la canopée

dimanche
23 août

14h /16h

BALADE SOPHROLOGIQUE
en forêt de Retz