

Randonnée zen en bord de lac

Partez pour une randonnée passionnante et riche en paysages qui vous conduira à travers les forêts et les prairies le long du lac de Morat.

Savourez des moments de détente et de tranquillité au rythme de vos pas. Vous respirerez profondément, libérerez votre esprit et éprouverez un sentiment de pleine conscience et d'harmonie.

Vous terminerez votre excursion en pleine nature par la pratique du yoga en plein air en profitant d'un cadre unique au bord du lac. Travailler consciemment sur son corps aide à élaborer ses propres méthodes de bien-être physique et émotionnel. L'esprit se libère, on met de côté ses soucis quotidiens, et l'on concentre son regard sur l'essentiel : c'est l'occasion de faire de nouvelles découvertes.

Laissez-vous tenter par le menu du pêcheur sélectionné, vin et boisson compris, en profitant, selon le temps qu'il fait, de la terrasse offrant une magnifique vue panoramique sur le mont Vully ou du restaurant chic de l'hôtel Murtenhof & Krone, et terminez la journée agréablement.



balance coaching justyou

Nadja Treier

Dipl. Bewegungs- und Entspannungscoach

Eidg. Dipl. Yogalehrerin

Wilerweg 34, 3280 Murten, Mobile 079 641 85 39

info@just-you-coaching.ch, www.just-you-coaching.ch