

Massage et relaxation

Les massages proposés à la Ferme ne sont en aucun cas thérapeutiques, ce sont des massages de détente, de bien-être.

Pour celui qui le reçoit, le massage peut parler autant à son corps physique qu'à ses corps énergétique, émotionnel, mental et spirituel.

Il permet :

Une meilleure irrigation des tissus

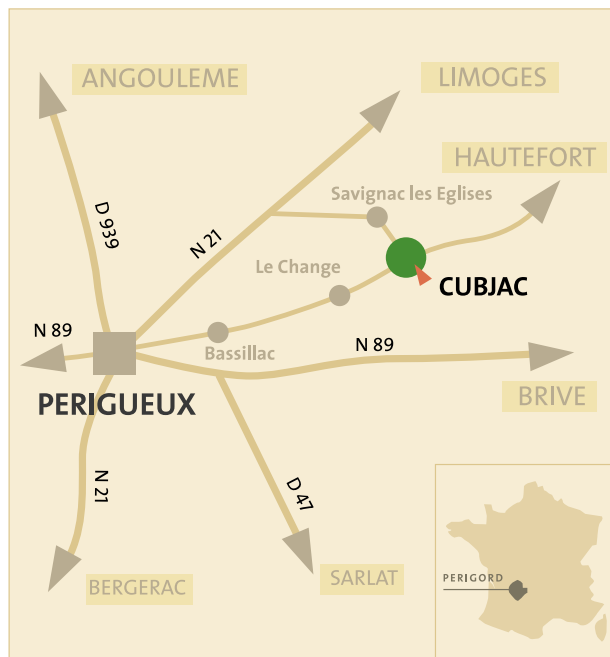
Le retour à un équilibre nerveux : apaisement

L'épanouissement de la personne pour une meilleure perception de son schéma corporel et une augmentation de l'estime de soi.

Formation de A à zen, signataire de la charte éthique de A à zen sur le respect de la personne.



Comment y aller ?



Dominique.Lemaire.puy.ol.faure@wanadoo.fr

Précisez le type de séjour,
le nombre de personnes et la période désirée

www.arachnis.asso.fr/dordogne/vitrines/puy-ol-faure.html



DOMINIQUE LEMAIRE

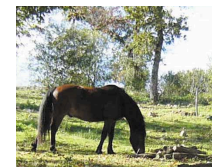
Puy ol Faure

24640 Cubjac - FRANCE

Tél. : (+33) (0)5 53 05 37 07

La ferme

Puy ol Faure



Nature

Bien-être

& détente

au cœur du Périgord



La région

Cubjac est un petit village tranquille, implanté au cœur du Périgord blanc. Un village "à l'ancienne", baigné par l'Auvézère, préservé des afflux touristiques mais qui peut se prévaloir d'une situation stratégique : 20 km de Périgueux, 30 des Eyzies, 50 de Sarlat, en descendant vers le sud. Et 30 km de Brantôme, Villars, en remontant vers le Nord.

L'hébergement

1) Dans la maison d'habitation, 3 chambres d'hôtes avec sanitaires :

- 1 chambre avec trois lits
- 2 chambres communicantes : 2 lits par chambres
- 1 chambre avec 2 lits

Petit déjeuner compris. Linge fourni.
Possibilité de dîner à la table familiale.
Possibilité d'accès libre à une grande cuisine

2) Un Meublé (****) 2/3 pers.

Les activités

- **Jacuzzi**, sur place
- **Massage bien être** sur place
- **Ballades**, à pied, à cheval, à vélo, sur place
- **Equitation** (reprises, promenades, tous niveaux) : sur place
- **Piscine** : sur place, équipée d'un système de fermeture spéciale pour la sécurité des enfants
- **Canoë** selon saison, à 300m
- **Tir à l'arc** sur place
- **Ping-Pong** sur place
- **VTT** : sur place
- **Tennis** à 300m
- **Baignades** dans l'Auvézère avec **plage de sable** (300m)
- **Accrobranche** à 15 km

La ferme et ses habitants

Dans sa ferme, Dominique – la propriétaire des lieux – élève chevaux et poneys. On y croise aussi Gros chien, - berger des poneys - BB chat et minette sauvage, quelques poules excentriques, et au milieu des chevaux, la "mascotte" des lieux : l'âne. Bref, un décor où les animaux vivent libres et heureux, disent-ils.



Séjours thématiques

- **Séjours bien-être**
au programme : sports et/ou détente, relaxation, massages
- **Séjours Découverte enfants***:
cheval et poney (apprendre à les connaître et à en prendre soin), VTT, piscine, canoë, tir à l'arc
- **Week-end initiation** : cheval, tir à l'arc

* Ces séjours se déroulent dans le cadre des activités d'accueil à la ferme