



Le tourisme  
au service des hommes et des territoires

# VAC' SENIORS

# FICHES SEJOURS



MASSIF DES VOSGES  
MONTAGNE BUISSONNIÈRE



**3 jours / 2 nuits**

**190 € / pers\***



**Séjours touristiques**



**Séjours Bien Vieillir**

Des formules plus longues (5 jours, 8 jours, ...) peuvent être proposées à la demande uniquement.

\* Tarif unique, en chambre double et sous réserve de modification du programme. Ne comprend pas la taxe de séjour, le supplément en chambre individuelle, l'assurance annulation, le transport et toute dépense personnelle.

# Découverte et bien-etre

## La maison d'ici - Les Voivres (88)



La forêt vosgienne et le village de « Les Voivres » vous accueillent pour un séjour en toute sérénité.

Du printemps à l'automne, la nature dégage ses plus beaux atouts pour vous faire découvrir un environnement où l'homme et la nature cohabitent en parfaite harmonie.

Faites un bon dans l'histoire et découvrez les sites historiques.

Dans une ambiance très « cocooning », vous vous sentirez comme à la maison!



### **Infos pratiques :**

Douche et WC dans chaque chambre

Restauration avec service à table

Bar et terrasse

Groupe entre 20 et 35 personnes

## Programme

**Jour 1** Arrivée au centre en fin de matinée, installation. Apéritif d'accueil et présentation de la « maison ». Déjeuner à la maison.

Après-midi : Visite d'une ancienne féculerie « Le moulin de Gentrey ». Dîner puis soirée loto.

**Jour 2** Matin : Visite de la manufacture royale de Bains-les-Bains. Déjeuner à la maison.

Après-midi : Moment de détente avec la découverte des Thermes de Plombières les Bains. Dîner Spectacle musical.

**Jour 3** Matin : Promenade, cueillette et herbes aromatiques. Déjeuner à la maison.

Après-midi : petite balade aux alentours. Départ de la maison en fin d'après-midi.



**Lamaisondici**

**21, Le Village 88240 Les Voivres**

**[www.odevl.org/centre/lamaisondici](http://www.odevl.org/centre/lamaisondici)**



# Hautes Vosges : tradition et bien-etre

## Le Pont du Metty - La Bresse (88)



Le « Pont du Metty », niché à 850 mètres d'altitude, au cœur de la vallée du Chajoux, est construit à flanc de vallée. Protégé par les forêts avoisinantes, il offre à ses hôtes un cadre de vie préservé et des paysages de montagne exceptionnels, tout en étant proche des nombreuses activités, offertes par le territoire. inoubliable !

Ce centre, labellisé Tourisme et Handicaps, peut accueillir jusque 200 personnes.

### **Infos pratiques :**

Douche et WC dans chaque chambre

Accès gratuit à internet

Laverie

Restauration avec service à table

Piscine avec Sauna et hammam

Salle de détente avec un bar

Bibliothèque

Boutique de souvenirs

Salle de cinéma

Groupe de 20 à 50 personnes



# Programme

## Jour 1

Arrivée au centre en fin de matinée, installation dans les chambres, apéritif d'accueil et présentation de l'équipement. Déjeuner au centre.

Après-midi : Visite d'une saboterie et d'une fromagerie. Dîner et soirée : Film « Les Grandes Gueules ».

## Jour 2

Matin : Libre avec accès à l'espace détente (piscine, sauna, hammam).

Déjeuner au centre.

Après-midi : Découverte de Gérardmer « La Perle des Vosges ».

Découvertes des magasins d'usine et visite d'une confiserie traditionnelle.

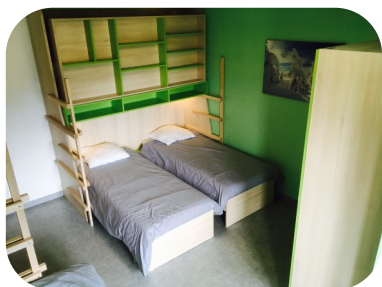
Dîner. Soirée dansante.

## Jour 3

Matin : Balade contée. Déjeuner au centre.

Après-midi : Visite du magasin de tissu Gisèle pour une présentation de l'industrie textile des Vosges.

Départ en fin d'après-midi.



**Le Pont du Metty**

**21, route de la courbe 88250 La Bresse**

**[www.odcvl.org/centre/le-pont-du-metty](http://www.odcvl.org/centre/le-pont-du-metty)**



# Saveurs et patrimoine alsacien

## VTF Les fougères – Sultzeren (68)



Au pied du col de la Schlucht, au cœur des Vosges alsaciennes, à 700m d'altitude, le village de vacances est implanté sur un domaine de 2 hectares avec des aires végétales et une mini vigne.

Implanté sur la route qui domine la vallée de Munster, vous découvrirez l'authenticité d'un terroir qui se partage entre ses villages, ses vins et ses beaux paysages.

Toute l'équipe des Fougères sera heureuse de vous accueillir pour vous faire découvrir les richesses de sa région.

### Infos pratiques :

Chambre double avec sanitaire complet, balcon ou terrasse

Repas servis à table ou sous forme de buffet

Vin et eau à discrétion

Linge de toilette fourni, lits faits à l'arrivée

Accès WIFI gratuit au bar

Bar, salon détente et TV

Groupe de 15 à 50 personnes

Mini golf, piscine, espace forme, boulodrome



# Programme

## Jour 1

Arrivée au centre en fin de matinée. Accueil par l'équipe et installation dans les chambres

Déjeuner au village de vacances

Après-midi : Présentation du centre

Visite guidée de Munster, capitale du fromage, avec une visite d'une fromagerie

Apéritif de bienvenue puis dîner et soirée animée\*

## Jour 2

Matin : Visite accompagnée de Colmar, important centre touristique et ville d'art

Déjeuner au village de vacances

Après-midi : Dégustation dans une cave à Katzenthal, en passant par Kaysersberg

Dîner et soirée animée\*

## Jour 3

Matin : Direction Strasbourg pour une mini croisière sur l'Ill (bateau mouche) puis spectacle de l'horloge astronomique (sous réserve de temps disponibles et de conditions météo favorables)

Déjeuner au restaurant

Après midi Libre puis retour en fin d'après-midi



\* Jeux, spectacle, cabaret, soirée dansante, soirée régionale ou soirée terroir

**VTF La Fougere**

**1, chemin Ober Eck 68140 Soultzeren Munster**

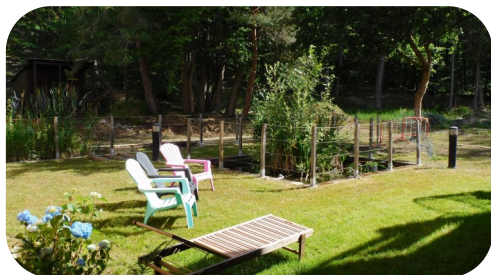
**[www.vtf-vacances.com](http://www.vtf-vacances.com)**

  
VTF  
L'Esprit Vacances



# Au coeur du parc régional des Vosges du Nord

## Centre Théodore Monod – Erckartswiller (67)



Découvrez le Centre Théodore Monod situé en Alsace, au cœur du parc régional des Vosges du Nord.

Un site verdoyant et authentique, une bulle d'oxygène pour vous ressourcer, vous détendre et vous divertir.

Le centre a pour vocation d'offrir aux personnes en situation de handicap, à leur familles, accompagnateurs et à toutes personnes qui le désirent un lieu de repos, de répit, de convivialité et de partage !

### **Infos pratiques :**

Groupe de 20 à 30 personnes

Douche et WC dans chaque chambre

Restauration avec service à table

Petit déjeuner sous forme de buffet

Linge et serviettes fournis

Grande salle d'activité et petit salon de détente

Grand parc arboré et terrasse



# Programme

## Jour 1

Fin de matinée : Accueil / installation

Déjeuner sur place

Après-midi : Marche nordique dans la forêt

Dîner et soirée Jeux de société avec l'équipe d'animation

## Jour 2

Matin : Libre pour profiter du cadre de vacances

Après-midi : Visite du Musée Lalique

Dîner et soirée loto

## Jour 3

Matin : Découverte de LA PETITE PIERRE

Après-midi : Atelier Sarbacane

Pause tisane- café avant de repartir en fin d'après-midi



# Au coeur de la vallée de Munster

## ARTES Résidence La Petite Fecht – Munster (68)



La résidence La Petite Fecht\*\*\* est entièrement clôturée, sur un terrain de 4 hectares située à 500 mètres du centre-ville de Munster. Les 60 appartements de 4 à 6 personnes sont répartis sur 5 secteurs et sont tous en accès de plein pied.

Chaque logement est équipé d'une terrasse, d'une salle de bain privative (douche uniquement), d'une TV gratuite et d'un espace cuisine (frigo, plaque cuisson, four, micro-onde, cafetière, bouilloire, vaisselle).

Accueil des personnes à mobilité réduite : 3 appartements de 4 personnes sont accessibles PMR.



### Infos pratiques :

Groupe de 20 à 50 personnes

Douches et WC dans chaque logement

Logement équipé de télévision

Lits faits à l'arrivée, serviettes comprises

Repas servis à table vin compris à discrétion

Petit déjeuner sous forme de buffet

Wifi gratuit dans l'espace centrale

Bibliothèque et jeux de société à disposition

Espace bar, terrain de pétanque, terrain de tennis.

# Programme

## Jour 1

Arrivée en fin de matinée : Installation, présentation de la résidence, verre de bienvenue

Déjeuner sur la résidence.

Après-midi : Visite accompagnée de notre animatrice de la ville de Munster, qui vous divulguera tous ses secrets

Diner sur la résidence

Soirée : Munster Poursuit (quiz culture générale sur l'Alsace)

## Jour 2

Matin : Petite Balade pédestre qui vous accompagnera jusqu'à la découverte de tous les secrets du fromage de Munster racontés par le fermier. Caressez les vaches et dégustez le fromage emblématique de la vallée de Munster

Déjeuner sur la résidence

Après-midi : Atelier sur les cosmétiques et les plantes médicinales

Diner sur la résidence

Soirée : Jeu musical

## Jour 3

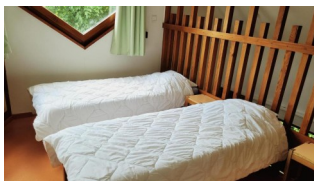
Matin : Atelier Cuisine Création de Kougelhopf ou de Manala

Déjeuner sur la résidence

Après midi libre, jeux de société, partie de pétanque, partie de tennis.

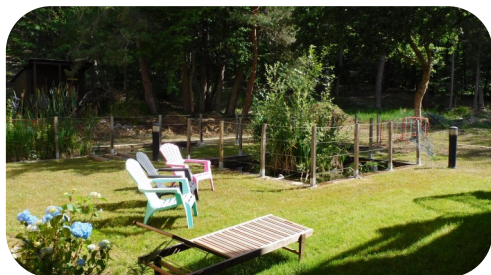
Dégustons avant votre départ, vos créations de l'atelier du matin.

Départ en milieu d'après-midi



# Au coeur du parc régional des Vosges du Nord

## Centre Théodore Monod – Erckartswiller (67)



Découvrez le Centre Théodore Monod situé en Alsace, au cœur du parc régional des Vosges du Nord.

Un site verdoyant et authentique, une bulle d'oxygène pour vous ressourcer, vous détendre et vous divertir.

Le centre a pour vocation d'offrir aux personnes en situation de handicap, à leur familles, accompagnateurs et à toutes personnes qui le désirent un lieu de repos, de répit, de convivialité et de partage !

### **Infos pratiques :**

Groupe de 20 à 30 personnes

Douche et WC dans chaque chambre

Restauration avec service à table

Petit déjeuner sous forme de buffet

Linge et serviettes fournis

Grande salle d'activité et petit salon de détente

Grand parc arboré et terrasse



# Programme

## Jour 1

Fin de matinée : Accueil / installation

Déjeuner sur place

Après-midi : Marche nordique dans la forêt environnante

Soirée : Dîner puis animation Jeux de société avec l'équipe d'animation

## Jour 2

Matin : Initiation à la sophrologie

Déjeuner sur place

Après-midi : Gym douce

Soirée : tarte flambée musicale

## Jour 3

Matin : Libre avec balade aux alentours du centre

Déjeuner sur place

Après-midi : Atelier bricolage

Pause tisane- café avant de repartir en fin d'après-midi



## Les bienfaits des activités proposées

### Marche Nordique

Elle développe endurance, équilibre, souplesse, force et coordination. Elle aide à lutter contre le stress, l'isolement si on marche en groupe, et favorise la découverte d'espaces naturels.

### Sophrologie

Basée sur des exercices de respiration et de relâchement musculaire, elle permet de diminuer le stress et les anxiétés, améliore le sommeil et la concentration, stimule l'appétit, apaise les douleurs, ...

### Gym Douce

Elle permet de rester physiquement actif en renforçant ses muscles, son système cardiovasculaire et ses articulations. Peu fatigante, elle fait prendre conscience de son corps, en travaillant sa mobilité et sa coordination sans risque de blessure. Elle prévient les douleurs par l'apprentissage de bonnes postures, et le risque de chute en travaillant son équilibre.

### Bricolage

Activité manuelle qui aide à développer les capacités cognitives, la concentration ainsi que la coordination entre la vision et les gestes.





# Haute Vosges, terre de rencontre et de découverte

## Centre de la Jumenterie – Ballon d'Alsace (88)



Situé sous le sommet du ballon d'Alsace, le centre d'accueil de la Jumenterie s'étend sur 12 hectares dans un environnement privilégié par son calme et sa sérénité.

L'équipe d'encadrement se fera un plaisir de vous accompagner et de vous faire partager l'atmosphère unique des Vosges du sud où l'odeur de résine, le bruit du haut fer et le glissement des schittes résonnent encore dans les forêts de sapins.

### **Infos pratiques :**

Douches et WC sur le palier

Cuisine traditionnelle "fait maison"

Repas servis à table

Petit déjeuner sous forme de buffet

Draps fournis, linge de toilette non fourni

Groupe limité à 50 personnes

Boissons chaudes en accès libre

Taxe de séjour incluse

Wifi gratuit

Bibliothèque et jeux de société à disposition



# Programme

## Jour 1

Arrivée en fin de matinée. Installation dans les chambres. Présentation du centre et du programme du séjour

Déjeuner au centre

Après-midi : Séance de remise en forme avec exercices de souplesse, détente et bien être

Pot d'accueil (avec spécialités régionales) et dîner au centre

Soirée jeux de coopération, quizz sur les Vosges

## Jour 2

Matin : Balade à la découverte du site du Ballon d'Alsace et de son histoire

Déjeuner au centre

Après-midi : Atelier fabrication de fromage

Dîner au centre.

Soirée Contes et légendes

## Jour 3

Matin : Libre ou petite randonnée de découverte de la forêt d'altitude et des plantes rares des hautes Vosges (tourbière, plantes comestibles) pour préparer l'activité de l'après-midi

Déjeuner au centre

Après midi : Atelier Land art

Fin de séjour et départ

Toutes les activités sont encadrées par un accompagnateur en montagne diplômé et accompagnées d'exercices de relaxation.



# Les bienfaits des activités proposées

## Remise en forme

Exercices doux et adaptés pour vous aider à maintenir une bonne forme physique. Elle lutte contre l'hypertension, le diabète ou encore l'hypercholestérolémie et booste votre système immunitaire grâce au travail du système cardio-vasculaire et pulmonaire.

## Balade

Marche adaptée et sans difficulté permettant de faire travailler les articulations, les muscles, les tendons, la respiration, le cœur tout en découvrant les richesses culturelles et naturelles des lieux.

## Fabrication de fromage

Activité manuelle qui aide à développer les capacités cognitives, la concentration ainsi que la coordination entre la vision et les gestes.

## Land art

Art éphémère qui utilise les éléments naturels, cette activité favorise la créativité et l'ouverture au monde. Il éveille les sens (toucher, odorat) et diminue le stress tout en respectant la nature.



# Echappée vosgienne : bien dans son corps, bien dans sa tête

## Cap France La Bolle – Saint-Dié-des-Vosges (88)



Niché au pied du massif de la Madeleine, dans un cadre verdoyant, la Bolle est un village vacances chaleureux et convivial.

Les chambres se trouvent dans le bâtiment principal et sont accessibles avec un ascenseur.

C'est la destination idéale pour profiter de la nature et se détendre.

### **Infos pratiques :**

Chambre avec sanitaire privatif, TV et Wifi

Repas sous forme de buffet

Cuisine locale

Linge de toilette fourni et lit fait à l'arrivée

Groupe limité à 50 personnes

Piscines , spa, sauna, salle de fitness, mini golf

Tennis, étang de pêche, pétanque, sentiers de randonnée



# Programme

## Jour 1

Arrivée en fin de matinée : installation dans les chambres.

Présentation du village et pot d'accueil

Déjeuner au village

Balade découverte de la forêt vosgienne

Séance de relaxation (maximum 20 personnes)

Dîner et soirée Karaoqué

## Jour 2

Matin : Aquafun (maximum 25 personnes)

Déjeuner au village

Après-midi : Atelier cuisine

Apéritif et quizz régional

Dîner et soirée dansante

## Jour 3

Matinée libre pour profiter des installations (piscine, spa, sauna, mini-golf)  
ou réveil musculaire (maximum 20 personnes)

Déjeuner au village

Après-midi : Tournoi de pétanque

Retour en fin d'après-midi



## Les bienfaits des activités proposées

### Balade Nature

La marche est excellente pour le corps mais aussi très bonne pour le moral quand elle est pratiquée à plusieurs.

3-4 km, 80m de dénivelé, en respectant le rythme de chacun.

Echanges autour de la nature et de son fonctionnement avec un guide nature.

### Relaxation

Agit sur le tonus musculaire et vise son relâchement.

Prise de conscience de ses sensations corporelles.

Effets perçus : baisse de l'agressivité et de l'angoisse, amélioration de l'écoute et du sentiment de bien-être

### Aquagym

Sport doux dont les mouvements sont facilités dans l'eau.

Les bienfaits sur le corps sont aussi importants que si les exercices étaient réalisés en dehors de l'eau.

Sollicitation de nombreux muscles, tout en musique avec un animateur du centre.

### Atelier cuisine

Prendre le temps de se préparer un repas équilibré et adapté à son mode de vie. Eveiller tous ses sens avec le chef cuisinier du centre.

### Pétanque

Sport de précision, et d'adresse, la pétanque mobilise la coordination motrice, l'équilibre et la proprioception.

Elle active également les fonctions cognitives telles que la mémoire, la concentration, l'analyse de situation et la prise de décision.

Cette activité d'extérieur se pratique en groupe en favorisant les échanges avec les autres.





# Parenthese Détente et Découverte

## Le Pont du Metty - La Bresse (88)



Le « Pont du Metty », niché à 850 mètres d'altitude, au cœur de la vallée du Chajoux, est construit à flanc de vallée. Protégé par les forêts avoisinantes, il offre à ses hôtes un cadre de vie préservé et des paysages de montagne exceptionnels, tout en étant proche des nombreuses activités, offertes par le territoire. inoubliable !

Ce centre, labellisé Tourisme et Handicaps, peut accueillir jusqu'à 200 personnes.

### **Infos pratiques :**

Douche et WC dans chaque chambre

Accès gratuit à internet

Laverie

Restauration avec service à table

Piscine avec Sauna et hammam

Salle de détente avec un bar

Bibliothèque

Boutique de souvenirs

Salle de cinéma

Groupe de 20 à 50 personnes



# Programme

## Jour 1

Arrivée au centre en fin de matinée, installation dans les chambres, apéritif d'accueil et présentation de l'équipement.

Déjeuner au centre.

Après-midi : Petite balade découverte des alentours en marche nordique suivie d'une démonstration du schlittage (sur place)

Dîner et soirée : Diaporama de présentation des Hautes Vosges avec un guide de montagne

## Jour 2

Matin : Sortie au marché local et artisanal de la Bresse

Déjeuner au centre.

Après-midi : Gym douce

Dîner et soirée dansante.

## Jour 3

Matin : Aquagym

Déjeuner au centre.

Après-midi : Libre

Départ dans l'après-midi.



# Les bienfaits des activités proposées

## Marche nordique

Elle développe endurance, équilibre, souplesse, force et coordination. Elle aide à lutter contre le stress, l'isolement si on marche en groupe, et favorise la découverte d'espaces naturels.

## Gym douce

Elle permet de rester physiquement actif en renforçant ses muscles, son système cardiovasculaire et ses articulations. Peu fatigante, elle fait prendre conscience de son corps, en travaillant sa mobilité et sa coordination sans risque de blessure. Elle prévient les douleurs par l'apprentissage de bonnes postures, et le risque de chute en travaillant son équilibre.

## Danse

Cette activité permet d'améliorer l'équilibre, l'endurance, la souplesse, le tonus musculaire et la force. L'apprentissage de chorégraphies propre à cette discipline entraîne également la mémoire.

## Aquagym

Sport doux dont les mouvements sont facilités dans l'eau.

Les bienfaits sur le corps sont aussi importants que si les exercices étaient réalisés en dehors de l'eau.

Sollicitation de nombreux muscles, tout en musique avec un animateur du centre.



# Bien-etre dans la Voge

## La maison d'ici - Les Voivres (88)



La forêt vosgienne et le village de « Les Voivres » vous accueillent pour un séjour en toute sérénité.

Du printemps à l'automne, la nature dégage ses plus beaux atouts pour vous faire découvrir un environnement où l'homme et la nature cohabitent en parfaite harmonie.

Faites un bon dans l'histoire et découvrez les sites historiques.

Dans une ambiance très « cocooning », vous vous sentirez comme à la maison!

### **Infos pratiques :**

Douche et WC dans chaque chambre

Restauration avec service à table

Bar et terrasse

Groupe entre 20 et 35 personnes



# Programme

## Jour 1

Arrivée au centre en fin de matinée, installation. Apéritif d'accueil et présentation de la « maison ».

Déjeuner à la maison.

Après-midi : Cueillette de plantes sauvages et élaboration de recettes simples à réaliser

Dîner puis soirée jeux

## Jour 2

Matin : Découverte du Yoga

Déjeuner à la maison.

Après-midi : Visite du moulin de Gentrey

Diner et soirée loto « produits du terroir »

## Jour 3

Matin : Détente aux termes

Déjeuner à la maison.

Après-midi : Libre

Départ de la maison dans l'après-midi.



# Les bienfaits des activités proposées

## Balade Nature

La marche est excellente pour le corps mais aussi très bonne pour le moral quand elle est pratiquée à plusieurs.

Echanges autour de la nature et de son fonctionnement avec un guide nature.

## Jeux de société

Ils entretiennent les fonctions cognitives notamment la mémoire, la logique, la concentration et la réflexion. Ils renforcent aussi le lien social.

## Yoga

Le yoga aide à soulager les douleurs liées à l'ostéoporose, diminue les risques de chutes et améliore la qualité du sommeil. La méditation permet de retrouver son calme et de mieux gérer son anxiété.

## Thermes

La richesse en oligo-éléments des eaux présentes aux Thermes donnent à celles-ci des vertus thérapeutiques pour lutter contre les maladies articulaires, rhumatismales, respiratoires voire oncologiques.





# Etre ensemble entre Vosges et Alsace

## Centre du Torrent - Storckensohn (68)



Le Centre du Torrent, situé en Alsace du sud, au pied des Hautes-Vosges, offre un cadre de verdure exceptionnel caractérisé par son parc boisé de 7 hectares et traversé par un petit torrent.

Cet hébergement, niché entre pâtures et forêts, vous offre un environnement calme et accueillant, où seuls les chants des oiseaux et le bruit de l'eau pourraient vous perturber. Peut-être aussi le gong du clocher du village de Storckensohn, comprenez le pré de la cigogne, un typique village alsacien situé dans la vallée de la Thur.

### **Infos pratiques :**

Chambre double avec sanitaire partagé

Lits fait à l'arrivée

Restauration avec service à table

Petit déjeuner sous forme de buffet

Bibliothèque, jeux de société et accès internet gratuit



Boissons chaudes en accès libre

Transport sur place non compris

Groupe entre 25 et 40 personnes

# Programme

## Jour 1

Arrivée au centre en fin de matinée, installation et présentation du centre.

Pot d'accueil avec spécialité Alsacienne (présentation du programme, échanges autour du programme du séjour)

Déjeuner au centre.

Après-midi : Découverte du village et visite du moulin à huile de Storckensohn ou libre pour une balade à pieds (non accompagnée) aux alentours du centre

Dîner au centre puis soirée loto

## Jour 2

Matin : Initiation à la peinture alsacienne

Déjeuner au centre.

Après-midi : sophrologie et yoga

Diner et soirée quizz alsacien

## Jour 3

Matin : Médiation animal avec les lamas

Lam'Apéro déjeunatoire (dégustation de produits locaux)

Après-midi : Détente au centre ou balade à pieds aux alentours

Départ du centre en milieu d'après-midi.



# Les bienfaits des activités proposées

## Balade Nature

La marche est excellente pour le corps mais aussi très bonne pour le moral quand elle est pratiquée à plusieurs.

## Médiation animal

La médiation animale favorise le lien social, stimule l'éveil et procure un sentiment de réconfort. Elle peut impacter sur la motricité, les gestes et mouvements du quotidiens. Elle contribue fortement à l'apaisement, un retour à la sérénité, une réduction de l'anxiété ou du stress.

## Yoga

Le yoga aide à soulager les douleurs liées à l'ostéoporose, diminue les risques de chutes et améliore la qualité du sommeil. La méditation permet de retrouver son calme et de mieux gérer son anxiété.

## Sophrologie

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et un mieux-être. C'est une discipline basée sur des techniques de respiration, de relaxation et de visualisation. Elle permet d'aider à bien vieillir et mieux vivre avec les effets qui peuvent accompagner le vieillissement, comme les douleurs, les problèmes de sommeil ou de mémoire, de dépression.

## Peinture

Cette activité permet de développer sa créativité et son imagination. Elle contribue également à l'amélioration de la concentration et de la mémoire. En tant qu'activité manuelle, cet art permet d'améliorer la motricité et l'agilité des mains et de fluidifier leurs mouvements. La peinture amène aussi à un état de calme et d'apaisement total.

