



Stéphanie Rico-Moulins



## POURQUOI ME CONTACTER ?

Cette région sauvage et magnifique est mon jardin, et je connais ses sentiers cachés et préservés comme un ami proche. En tant que randonneuse chevonnée et guide nature, je vous emmènerai au-delà des guides, là où des sentiers cachés, des vues imprenables et des merveilles inattendues vous attendent. Chaque randonnée est une aventure personnalisée, que vous n'oublierez jamais.

06 30 10 94 00



## Santé au Naturel

Des aventures adaptées à tous  
les niveaux

06 30 10 94 00

- 12 route de soulatgé, 11330 LANET
- [reflexologienaturopathie.fr](http://reflexologienaturopathie.fr)
- [stephanie.moulins66@gmail.com](mailto:stephanie.moulins66@gmail.com)



## SANTE AU NATUREL

Stéphanie Rico-Moulins



# RANDONNEES SUR MESURE

Découvrez la magie des Hautes Corbières, un joyau caché au cœur de l'occitanie. C'est le Pays Cathare, où les châteaux médiévaux couronnent des collines spectaculaires, où les sentiers sinués traversent des paysages sauvages et où chaque pierre murmure les histoires d'un patrimoine riche et durable, une terre de beauté, de mystère et d'histoire, qui n'attend qu'à être explorée.



# UN VOYAGE A TRAVERS LA FLORE SAUVAGE

Plongez dans l'abondance de la nature.

Avec 90 espèces et sous-espèces recensées, l'Aude est l'une des régions les plus riches de France en termes de diversité d'orchidées, elles fleurissent de Mars à fin Juin.

De plus

Apprenez à identifier les plantes sauvages y compris celles que vous pouvez cueillir et manger toute l'année.



## CHOISSISSEZ LA RANDONNÉE NATURE QUI VOUS APPELLE

### RELAXATION



Plongez dans les mélodies apaisantes et thérapeutiques créées par la musique des plantes. Une douce harmonie qui apaise l'esprit et nourrit l'âme.

### CONTES ET LEGENDES



rejoignez-moi pour un voyage à travers la beauté sauvage de notre région, où chaque sentier a une histoire. En parcourant les sentiers tranquilles de la nature, je partagerai le riche folklore, les légendes mystérieuses et les histoires curieuses qui ont été transmises de génération en génération.

### QI GONG



Faites l'expérience de la sérénité, de l'équilibre et d'une connexion plus profonde avec la nature grâce aux mouvements fluides et à la respiration consciente du Qi Gong, où l'énergie de guérison et la beauté naturelle se réunissent pour restaurer le corps, l'esprit et l'âme.

### CONTEMPLATION



La nature révèle sa beauté à travers de vastes paysages et des détails délicats. Pour recevoir ses dons de guérison, connectez-vous profondément au paysage vivant en engageant vos sens et votre calme intérieur.

MÊME UN VOYAGE DE MILLE LIEUES COMMENCE PAR UN PAS.

Lao Tzu

Prenez votre maillot, il se peut que nous rencontrions un endroit paradisiaque et propice à la baignade.

