



DOMAINE  
DE BOURNEL  
— 1496 —

ACTIVITÉS  
SÉMINAIRES

2023



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

Initiation

# GOLF

25 € / personne



Venez découvrir le golf autrement. Fun, détente et partage, le golf est un sport aux multiples vertus qui peut se pratiquer seul, en famille ou entre amis. L'occasion de partager des moments inoubliables en pleine nature.

Venez vous mettre au vert et rendez vous compte que le golf est un sport complet !

- Physique, il permet de s'entretenir et de garder la ligne
- Convivial, il permet de se socialiser
- Ludique, il booste la santé mentale
- Apaisant, il permet de s'oxygéner
- Bon pour la santé, il rallonge l'espérance de vie de plus de 5 ans



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

Initiation

# YOGA GOLF

30 € / personne



Une toute nouvelle expérience pour les golfeurs, qui permet de pratiquer leur sport favori de manière plus sentie, plus intime et plus profonde.

Grâce aux techniques de respiration et de visualisation propre au yoga et à la méditation, on y apprend des postures simples, spécifiquement étudiées pour améliorer les mouvements.

Résultat : une préparation mentale étonnante pour une meilleure concentration et une précision accrue.



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

Initiation

# YOGA

19 € / personne



Cet atelier est destiné à celles et ceux qui souhaitent découvrir cette science de l'humain, avec l'éventuelle intention d'intégrer ultérieurement un cours collectif.

Tous les participants qui voudraient comprendre ce qui se cache derrière les postures sont également concernés.

Le yoga permet de faire appel à nos ressources et nos capacités de santé et de bonheur... Avec le dessin comme moyen visible et symbolique.

Cet atelier convient pour des participants de tous niveaux, y compris les débutants !



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

Atelier

# MÉDITATION

15 € / personne



Dans cet atelier vous apprendrez comment méditer, comment sortir de la confusion et apaiser vos ruminations mentales.

Et vous ferez l'expérience d'une conscience vaste et lumineuse, cette conscience innée, ouverte, bienveillante et sans jugement que l'on nomme la pleine conscience.

Vous découvrirez également qu'il est possible de vous soutenir et de vous reconforter dans les moments difficiles.

Vous verrez qu'il est possible de prendre soin de vous avec douceur et qu'il est possible de cultiver le bonheur.



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

# Atelier BOLS TIBÉTAINS

22 € / personne



On ne connaît pas exactement la date d'apparition de ces outils ancestraux... probablement avant le bouddhisme...

Leur pratique repose sur un constat simple : les vibrations des bols agissent sur l'eau que contient notre corps. Petit à petit, notre organisme se synchronise avec les sons et les vibrations.

Il s'agit d'une détente profonde et d'une relance de la circulation énergétique. Notre équilibre intime se remet en place ; le stress est évacué.

Les bols accompagnent merveilleusement bien la pratique du yoga ou de la méditation.



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

Atelier

# SOPHROLOGIE

15 € / personne



Un atelier dont l'objectif est de vous donner les clés d'une pratique quotidienne, à répéter chez vous.

La sophrologie, via des techniques de respiration, de mouvements lents et doux, et de visualisations positives, aide à vous retrouver et à vous ressourcer. Gérer son stress, mettre à distance les difficultés, interrompre la routine...

Être à l'écoute de soi-même c'est découvrir un chemin de ressources insoupçonnées qui vont vous aider à décompresser, mais également à vous (re)mettre dans une énergie de réussite : vos qualités ainsi que tout ce qui va bien en vous et autour de vous vont réapparaître au premier plan.



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

Atelier

## REIKI

15 € / personne

L'atelier Reiki vous accueille pour l'union du corps et de l'esprit, pour un bien-être profond, naturel et durable.

Le REIKI est une technique de relaxation par imposition des mains découverte au Japon il y a près d'un siècle.

Cette méthode naturelle, destinée à harmoniser le corps, les émotions et l'esprit, est également un excellent moyen de faire le plein d'énergie et de se ressourcer.

Les vertus du Reiki se rapprochent de celles de la méditation dont on sait aujourd'hui qu'elle améliore significativement l'état de santé physique et mentale de ceux qui la pratiquent.





DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

Atelier

# SILVOTHÉRAPIE

25 € / personne



Un atelier pour découvrir les bienfaits de la nature et ressentir pleinement l'énergie que vous offrent les arbres !

Savoir se connecter aux arbres est une véritable technique.

À la clé, un nettoyage, un déblocage, une libération et un ressourcement de votre énergie vitale.

Un travail d'harmonisation en pleine conscience avec la nature et les arbres, qui abouti inmanquablement à soi-même.

Cette pratique est abordée dans le but de renforcer votre corps afin qu'il soit mieux armé face à la maladie, la fatigue ou toute agression extérieure.



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

Atelier

# MUSICOTHÉRAPIE

15 € / personne



La musicothérapie est une thérapie à support non verbal qui utilise la musique et le son dans une démarche de soin.

Dans une approche psycho-corporelle, la musicothérapie invite chaque participant à expérimenter ses potentiels vocaux de manière ludique. Chacun joue sur l'intensité, le timbre et les harmoniques de sa voix, et apprend ainsi à mieux se connaître physiologiquement.


Ces exercices suscitent la détente, le lâcher prise et la gestion des émotions. Le miroir sonore favorise l'écoute de soi tout en renforçant nos capacités de résilience : c'est ainsi que l'on passe du « cercle vicieux » au « cercle vertueux ».



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

# Atelier HUILES ESSENTIELLES

15 € / personne



Initiation à la santé naturelle, à l'autonomie et à l'équilibre grâce aux huiles essentielles.

- Trouver son équilibre et sa mobilité.
- Cuisiner avec les huiles essentielles.
- Kriya yoga et huiles essentielles.
- Cycle de vie et huiles essentielles.
- Huiles essentielles et massages.

Pas besoin d'être un expert pour y participer. La découverte des plantes et de leur relation au corps humain permet de renouer avec des savoirs ancestraux.

Un moment de partage et de convivialité autour des huiles essentielles et de la santé au naturel.



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

Atelier

# CUEILLETTE

15 € / personne



Cueillette de plantes bienfaisantes (selon la saison : jonquilles, orties, champignons...).

Médicamenteuses ou alimentaires, elles sont de puissantes alliées pour lutter contre nombre de tracas.

Lors de la cueillette plusieurs phases seront abordées :

- Bienfaits et précautions à prendre
- Technique pour cueillir en toute facilité
- Recettes culinaires
- Dégustation préparée par notre chef
- Préparations et autres usages



DOMAINE  
DE BOURNEL

1496

Atelier

# TISANES

25 € / personne



Cet atelier vous apprendra à concocter vos propres tisanes aux propriétés relaxantes et calmantes.

Rendez-vous à Bournel pendant la floraison des tilleuls, pour une cueillette exceptionnelle, suivie d'un apprentissage de la préparation de cette decoction naturelle goûteuse, aux bienfaits drainant et antispasmodique.



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

Atelier

# CRÉATION SAVONS

25 € / personne



Découvrez notre atelier pour réaliser votre savon artisanal.

Cet atelier d'initiation à l'artisanat vous permettra de découvrir un savoir-faire, rencontrer un artisan passionné, et repartir avec votre création !

Retrouvez ou développez votre créativité dans le cadre de cet activité ludique et exceptionnelle.



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

# Atelier CRÉATION BOUGIES

25 € / personne



Fabriquez votre magnifique bougie fleurie et parfumée lors de cet atelier convivial.

Un artisan vous accompagnera dans toutes les étapes du processus de fabrication de votre bougie sur mesure.

Le temps de préparation vous permettra de faire votre choix parmi les délicieux parfums proposés (peut-être l'étape la plus difficile...).

Une fois finie, vous n'aurez même pas envie de faire brûler votre bougie tant elle sera jolie!

Si vous aussi vous êtes adeptes des bougies parfumées et design, l'atelier création de bougies est fait pour vous !



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

Atelier

# COMPOSITION FLORALE

15 € / personne



Ce sont VOS idées créatives qui présideront lors de la confection des bouquets et autres compositions.

Tout sera possible : bouquets, couronnes, chemins de table, art floral, décors, etc...

Des fleurs fraîches ou séchées, votre univers, et le savoir-faire d'une experte fleuriste pour un atelier qui sera forcément riche en émotions.



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

Atelier

# VANNERIE

25 € / personne



Amoureux de la nature et artisans dans l'âme, venez réaliser des paniers, des boules tressées, des fleurs, des libellules, et autres structures en osier vivant qui évoluent au rythme des saisons.

Vous apprendrez à tresser sans stresser ; un atelier de 2h00 pour vous accompagner étape par étape. Vous serez étonnés de tout ce que vous pouvez réaliser : nichoirs pour les oiseaux, fleurs, porte-clés, cabas...

Et vous repartirez avec vos créations, totalement relaxés grâce à une intense déconnexion.

Atelier

# SCULPTURES SUR BOIS

22 € / personne



Initiez-vous à la sculpture sur bois grâce au savoir-faire d'un artisan passionné qui vous fera découvrir cet art ancestral et ses techniques traditionnelles.

Durant ce moment convivial, il vous présentera différentes essences de bois, ainsi que les outils qu'il utilise au quotidien.

Grâce à ses conseils, vous réaliserez votre propre objet ! Pour cela, vous utiliserez différents outils manuels classiques, tels que la gouge, le burin, le maillet ou encore le serre-joint.

Vous repartirez avec votre belle sculpture en bois, utile, pratique, et entièrement fabriquée par vos soins !



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

Atelier

# CHOCOLAT

25 € / personne



Découvrir les goûts, les arômes, les techniques de fabrication, tout en expliquant les bienfaits de ce produit essentiel à l'énergie, au bien-être et à la mémoire.

Les ateliers sont construits autour de moments sensoriels et ludiques, d'exercices d'accords entre le chocolat et différents ingrédients, sans oublier également le subtil mariage du chocolat et du vin.

# DÉGUSTATION DE VINS

29 € / personne



Un atelier de dégustation de vin original qui va vous permettre de découvrir différents crus de Franche-Comté.

Au début du siècle, près de 2000 hectares de vignes étaient cultivés dans la vallée.

Dans les années 90, les habitants se mobilisent pour sauver leur terroir : la vigne sera désormais conduite en lyre sur un vignoble enherbé et vendangé à la main.

Dans cet atelier, vous serez guidé dans l'art de la dégustation des vins. Tous les palais seront satisfaits et surpris...

Et pour vous exercer aux accords mets-vins, un petit assortiment de fromages locaux accompagnera la dégustation.



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

Atelier

# DÉGUSTATION DE FROMAGES

29 € / personne



Un atelier de dégustation durant lequel nous vous invitons à découvrir nos fromages, la Franche-Comté et comment les vins s'accordent avec.

Ce moment de partage comprend les fromages les plus emblématiques de notre région, et chacun d'eux sera accompagné d'un vin, pour le côté pédagogique, ce qui permettra aux participants de goûter et de comprendre les nuances de chaque produit.

# HISTOIRE DE BOURNEL

15 € / personne



Bournel, c'est d'abord une architecture, celle du vieux château du XVIIIe et celui plus récent à quelques pas, datant du XIXe.

À Bournel, la tradition de l'ouverture aux Francs-Comtois comme aux visiteurs de passage est une véritable religion.

Plusieurs fois par an, on vient en famille y pique-niquer sur fond de grande Histoire et de petites histoires, ou encore récolter et partager les fruits de la terre...



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496

# Visite guidée des JARDINS DU DOMAINE

15 € / personne



La visite du jardin et du parc du château de Bournel s'effectue toute l'année.

Dans un immense parc aux essences rares (fin du XIXème siècle) s'inscrit la terrasse du château sur laquelle prennent place un jardin régulier à la française délimité par des allées de buis, une grande charmille et un jardin potager qui a gardé toutes ses structures essentielles : bassins, allées couvertes d'arbres fruitiers en espalier, gloriettes, grotte et serre, collection de pivoines et roses anciennes.

Conférence  
**COACHING & BIEN-  
ÊTRE AU TRAVAIL**

29 € / personne



Être heureux est un choix: avec nos pensées, nous choisissons notre réalité: avec nos actions, nous choisissons notre destin.

L'approche que je vous présente est fondée sur 3 piliers : le mental, le corps et l'alimentation.

Créée pour une clientèle qui veut apprendre à se faire du bien en simplicité et en autonomie, mon approche est concrète et facile à mettre en pratique en entreprise comme dans la vie privée.



---

ACTIVITÉS  
DANS LES  
ENVIRONS

---

# Canoë-Kayak sur l'Ognon

L'Ognon est une rivière tranquille où les néophytes et les familles trouveront du plaisir sans bobo.

Quelques petits rapides jalonnent le parcours, de quoi donner des émotions après avoir eu le temps de s'exercer à la direction et à la prise des courants.



## Parapente ascensionnel



Votre baptême de l'air en parapente dans le ciel de Franche-Comté ?

C'est un très bon moyen d'explorer la multitude de paysages de la région et d'admirer sa faune et sa flore en toute sécurité.

# Visite touristique de la ville de Besançon

La capitale comtoise fascine par son histoire palpitante et son paysage hors-norme. Conviviale et chaleureuse, Besançon, de part son riche patrimoine historique et culturel, et son architecture remarquable, possède un label Ville d'Art et d'Histoire depuis 1986 et figure sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2008.



## Randonnées à pied ou à vélo

Que ce soit pour le dépaysement, le ressourcement ou la découverte, chacun y trouvera son compte.

La région offre d'innombrables sentiers balisés à parcourir à pied ou à vélo.



# Visite de la citadelle de Besançon

Née pour défendre et protéger, la Citadelle se veut ambassadrice de la conservation et de la valorisation du patrimoine, et la préservation de la biodiversité.

En explorant la Citadelle et ses musées, vous apprendrez du passé, pour comprendre aujourd'hui et agir demain.



# Visite du musée des Beaux-arts de Dijon



L'ancien palais des ducs et des États de Bourgogne abrite la mairie de Dijon depuis 1831.

Le musée se situe dans l'aile orientale, depuis la fondation de l'École de Dessin à la fin du XVIIIe siècle.



DOMAINE  
DE BOURNEL  
1496



2h30 de Paris en TGV  
2h00 de Lyon en TGV



40min de Besançon  
30min de Vesoul



1h10 de l'aéroport de Dole-Jura  
1h30 de l'aéroport de Bâle

Informations et réservations :

+33(0)6.52.40.86.63

[ilaria.demoustier@domainedebournel.com](mailto:ilaria.demoustier@domainedebournel.com)



DOMAINE  
DE BOURNEL  
— 1496 —

+33 (0) 6 52 40 86 63  
ilaria.demoustier@domainedebournel.com

[www.domainedebournel.com](http://www.domainedebournel.com)

Domaine de Bournel  
Route du Château  
25680 Cubry