

PRESENTATION

LA SOPHROLOGIE est un moyen puissant pour se détendre, se concentrer, mémoriser, et développer ses capacités personnelles.

Elle permet également de gérer les tensions physiques et mentales, de mieux maîtriser stress et émotions, de canaliser l'énergie pour positiver, d'améliorer le sommeil, de tendre vers l'harmonie entre le corps et l'esprit.

La sophrologie est accessible à tous, grands et petits.

Rapidement, chacun ressentira bien-être et plénitude...

Vous repartirez à la fin de ce séjour avec un capital d'harmonie puisé et redécouvert en vous-même qui vous servira pour les jours et les mois à venir.

Avec Dominique CHEVALLIER, vous découvrirez et approfondirez la sophrologie / relaxation durant 15 h réparties sur la semaine.

L'autre demi-journée, d'une magnifique complémentarité, sera consacrée à la découverte et connaissance de l'environnement naturel, sous l'égide d'un Accompagnateur de Montagne diplômé.

DEROULEMENT

Dimanche

Matin : accueil, installation

"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations - Spa- Hammams – Sauna - etc.- toute la matinée

Après-midi : randonnée facile de découverte et d'acclimatation.

Du lundi au vendredi, durant 3 heures, nous vous proposerons une séance de sophrologie suivie d'une séance de relaxation. Les exercices se feront en position debout ou assise sur une chaise.

Si la sophrologie a lieu le matin, la relaxation pourra éventuellement se faire en fin d'après-midi.

L'autre mi-temps, selon la programmation, nous vous proposons une alternance de Randonnées Pédestres (flore, faune, panoramas, village, architecture, etc.).

Samedi matin : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander pour midi un repas chaud ou froid à emporter, à votre convenance.

Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

Attention, vu le contexte actuel COVID, la Balnéo pourra être fermée.

Pour des raisons pratiques, le déroulement proposé ci-dessus peut être légèrement modifié sans changer la globalité du contenu.

MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée (**se reporter aux conseils dans la brochure**). Nous nous permettons d'insister sur la qualité des chaussures : type « randonnée », à tige haute et semelle genre Vibram. Nous vous conseillons aussi sac à dos, gourde, jumelles... (Si vous ne possédez pas de matériel, dans la mesure de nos disponibilités, nous vous doterons gracieusement, tout le temps du séjour).

Pour les séances de Sophrologie, prévoyez une tenue sportive confortable avec une petite polaire ainsi qu'un tissu ou une serviette à poser sur le tapis de sol.

DIVERS

La randonnée s'adapte à tous ! Cependant l'élévation en altitude représente une certaine difficulté. Sachez qu'en moyenne les sorties en 1/2 journée comptent 250 à 400 mètres de dénivelée.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "**SOPHROLOGIE / RELAXATION**", et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

Nota : si en plus des cinq demi-journées de randonnées prévues, vous désirez en faire d'autres, cela est parfaitement possible. Merci de prévoir dans ce cas un supplément de 25 € par 1/2 journée et de 39 € par journée.

COTATION DES RANDONNÉES ET TREKS

Afin de vous aider à choisir l'option qui vous correspond le mieux, nous avons modifié notre système de notation des niveaux pour nos activités. Elle consiste maintenant en un niveau de pratique donné sur une échelle de 1 à 5, du plus facile au plus difficile.



Sorties faciles sans difficulté physique. Marche de 4 à 5 heures/jour, sur sentiers, de 0 à 350 m de dénivelée D + Marcheur occasionnel sans condition physique particulière.



Randos pédestres présentant peu de difficultés physiques. Marche de 5 heures/jour, sur sentiers de 400 à 650 m de dénivelée D+ Marcheur en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un certain engagement physique. Marche de 6 heures/jour, sur sentiers et hors sentiers, de 700 à 1000m de dénivelée D+ Marcheur régulier en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un engagement physique certain et présentant des difficultés. Marche de plus de 6 heures/jour sur sentiers, hors sentiers, terrains accidentés avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur tout terrain. Condition physique confirmée.



Randonnées pédestres présentant des difficultés techniques et nécessitant un engagement physique important. Marche engagée de 7 à 8 heures/jour, hors sentiers ou terrains accidentés, avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur expérimenté. En très bonne condition physique.

Ceux qui n'ont jamais randonné pourront opter pour des randonnées faciles ou très faciles ("Vanoise en Douceur", "Rando Balades", "Vanoise-Découverte" ou un des nombreux thèmes notamment), offrant de multiples choix, adaptés aux goûts et aux possibilités de chacun.