

PRESENTATION

La randonnée est assurément le meilleur moyen pour découvrir les nombreuses plantes que nous offrent la Haute-Maurienne sur le terrain et en milieux variés.

Ce stage convient aux personnes motivées et curieuses de découvertes autour des plantes.

Découvrir l'univers des plantes de la Vanoise, en prenant soin de soi, tout cela en conscience, est ce que vous propose pendant ce séjour notre praticienne Nathalie Fosse, Naturopathe, Réflexologue et Kinésiologue.

Ensemble, nous parcourons les chemins de promenade en évoquant les qualités santé et culinaires de ces plantes. Vous apprendrez à les reconnaître, à les aborder de façon plus juste. Tous vos sens seront mis à l'honneur ! Vous apprendrez notamment à reconnaître les plantes spécifiques de montagne tout en les respectant, lors de randonnées accompagnées.

Nous aurons l'occasion d'effectuer des cueillettes pour apprendre à cuisiner ces belles plantes sauvages. Nous marierons couleurs, saveurs et odeurs et dégusterons ensemble quelques mets simples cuisinés dans la convivialité.

Des temps de relaxation vous permettront de vous reconnecter aux belles énergies de Mère Nature aux détours des chemins et des végétaux de Vanoise.

Également, marche en conscience, bains de forêts et autres approches méditatives seront bénéfiques au contact de la nature.

Vous apprendrez enfin les rudiments de la botanique et de la phytothérapie pour mieux aborder, employer dans votre quotidien ces plantes, et vous permettre une certaine autonomie.

Prendre soin de la nature pour mieux prendre soin de soi sera notre philosophie de la semaine qui s'articulera autour de belles randonnées avec nos accompagnateurs en montagne.

DEROULEMENT

Dimanche Matin : accueil, installation

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

Dès l'après-midi, le stage « Nature & Bien-être » commencera.

Ensuite du lundi au vendredi, nous proposerons une judicieuse alternance entre séances sur le terrain et ateliers en salle, tout en étant toujours accompagnés par notre praticienne Nathalie Fosse.

Les sorties nature et randonnées faciles vous permettront de découvrir l'espace montagnard et ses richesses, la flore, la faune, les panoramas, etc., et de parcourir les chemins de promenade en évoquant les qualités santé et culinaires de ces plantes.

Vous apprendrez ainsi à les reconnaître, à les aborder de façon plus juste.

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

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.

En plus des cueillettes, notre intervenant fournira l'ensemble des ingrédients utiles aux préparations. Toutefois, pour les prises de notes, ne manquez pas de vous munir d'un cahier ou carnet, crayons, scotch. Pensez aussi, à récupérer quelques petits pots ou flacons pour repartir avec diverses préparations.

DIVERS

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.

Pour les participants qui continuent un nouveau séjour après une formule A, la pension du samedi matin jusqu'au dimanche matin est offerte.

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 25.50 € par 1/2 journée et de 39.50 € par journée.

Les possibilités de randonnées sont multiples et variées. Une demi-journée de marche correspond à 150/350 mètres de dénivelée.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme « **Nature & Bien-être** », et sommes à votre disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

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