

























Départ bureau ESF & OT Arc 1600

Place du Soleil RDV 15 minutes avant

 Pendant les vacances scolaires seulement  
 Tout l'hiver  
 Marche nordique  
 Raquettes

	2h30 : 41 €		3h : 43 €
	9h30 - 12h	14h - 16h30	13h30 - 16h30
Sam		 	
Dim		 	
Lun	 	 	
Mar	 		 
Mer	 		 
Jeu	 	 	
Ven	  Journée 9h30 - 16h30 : 64 €	OU	 

Changement d'horaires du 10/02 au 10/03

10h - 12h30 les lundis et jeudis  
14h45 - 17h15 les jeudis



## Randonnez au fil des saisons



Envie de nature, de bien-être et d'air pur ?

Pour aiguïser l'esprit et les sens :

randonnées journées et séjours à thème :  
randos-photos, randos Qi Gong, Yoga,  
Do In, Pilates, Méditation pleine présence,  
Bien-être Zen et marche nordique ...



Marie-Odile DION

Accompagnatrice en montagne spécialisée en botanique.  
Instructrice marche nordique et gym Pilates. Thérapeute.

Labelisée Marque Esprit Parc national de la Vanoise

06 82 88 79 81

marie.randos@wanadoo.fr  
facebook.com/marie.randos



facebook.com/  
patrickdionphotographe

# RAQUETTES

Marche Nordique

Qi Gong, Yoga, Sylvothérapie



Marie-Odile vous emmène vivre autrement  
la montagne au rythme de la nature !

ESF ARC 1600  
04.79.07.43.09



Esprit  
PARC  
NATIONAL



Testez ces activités bien-être santé  
conviviales et vitalisantes pour  
une remise en forme accessible à tous !

Pour se ressourcer en douceur :  
balades en 1/2 journées toute la semaine,  
jusqu'au vendredi pour une journée inoubliable !

### Programmation des sorties MODULABLE

en fonction des groupes (4 à 12 personnes),  
de leurs capacités et envies, et surtout  
des conditions météo et nivologiques !



En raquettes, découvrez au gré des versants  
les joies sportives et contemplatives de  
balades hors piste entre alpages et forêts.  
Venez suivre les traces des animaux, aiguïser vos sens et  
vous détendre au cœur de paysages enneigés d'exception.

Amplifiez vos sensations au fil des sorties  
en pratiquant, Do In, Qi Gong, Yoga,  
Méditation et Sylvothérapie : un grand bain  
de forêt et de nature !



### En marche nordique, initiation et perfectionnement

pour un sport santé agréable et dynamisant.  
La gestuelle précise en terrain damé donne  
à l'ensemble des muscles l'occasion de s'exprimer  
pour sculpter visiblement votre silhouette.

Améliorer votre forme physique, psychique  
et gagnez en bien-être, en associant la  
Gym Pilates à ces séances en altitude !



### Raquettes et bâtons spécifiques de marche nordique FOURNIS

#### Prévoir :

Chaussures montantes (chevilles maintenues),  
guêtres, pantalon chaud, coupe-vent,  
gants, lunettes, bonnet, EAU, fruits secs.  
Pour la marche nordique, gants fins.

Pique-nique en plus pour la journée.

Forfait si vous l'avez déjà ou supplément 10 €  
(pass piéton vendu sur place) pour les RM éventuelles  
donnant accès à de belles descentes en poudreuse !

Uniquement pour les sorties raquettes 3h.

