

Départ bureau ESF & OT Arc 1600
Place du Soleil RDV 10 minutes avant

	2h30 : 36 €		3h : 38 €	
	9h30 - 12h	14h - 16h30	13h30 - 16h30	
Sam		🦋 ❄️		
Dim	🦋 ❄️	🦋 ❄️		
Lun	🦋 ⭐	🦋 ⭐		
Mar	🦋 ⭐		🦋 ⭐	
Mer	🦋 ⭐		🦋 ⭐	
Jeu	🦋 ❄️	🦋 ❄️		
Ven	🦋 ⭐	Journée 9h30 - 16h30 : 64 €		🦋 ⭐
		OU		
		Sorties à la demande : engagement 1 à 5 personnes		
		2h30 : 170 € 3h : 180 €		

❄️ Pendant les vacances scolaires seulement
⭐ Tout hiver
🦋 Marche nordique
🦋 Raquettes



Randonnez au fil des saisons



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

Pour aimer l'esprit et les sens

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



Marie-Odile Dion

Accompagnatrice en montagne spécialisée en botanique.
Instructrice en marche nordique et gym Pilates. Thérapeute.
Labelisée Esprit Parc National de la Vanoise.

06 82 88 79 81
marierandos@wanadoo.fr
facebook.com/marierandos



RAQUETTES Marche Nordique Qi Gong et Yoga



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

Renseignements et inscriptions :



ESF ARC 1600
04 79 07 43 09

Belambra Accueil Hotel Cachette



Testez les bienfaits de ces
activités fitness bien-être sont
très conviviales et vitales en pleine nature.
Une remise en forme globale, accessible à tous !

Balades idéales en 1/2 journées toute la semaine
pour vous ressourcer en douceur
jusqu'au vendredi, journée inoubliable !

Programmation des sorties MODULABLE
en fonction des groupes (4 à 12 personnes),
de vos capacités et envies, et surtout
selon les conditions météo et nivologiques !



Novettes interstations gratuites.

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, observer la nature et
vous détendre au cœur de paysages enneigés d'exception ...

Amplifiez vos sensations en pratiquant
au fil des pauses, Do In, Qi Gong, Yoga,
méditation pleine conscience ...



En marche nordique, initiation et perfectionnement
pour un sport santé agréable et dynamisant.
La gestuelle précise en terrain domé donne
à l'ensemble des muscles l'occasion de s'exprimer
pour sculpter visiblement votre silhouette !

Associez la Gym Pilates
aux séances en altitude pour améliorer
forme physique, psychique, et bien-être !



Matériel fourni : Raquettes et bâtons spécifiques de marche nordique



Prévoir :

Pantalon chaud, coupe vent,
lunettes, gants, bonnet, EAU, fruits secs.

Pour les raquettes,

chaussures montantes, lchevilles maintenues, guêtres

Pour la marche nordique,

gants fins, chaussures basses possibles,

semelles crantées

Pique-nique en plus pour la journée !

Forfait si vous lavez ou supplément 6 €
(pas piéton vendu sur place) pour les RM éventuelles
en raquettes donnant accès à de belles
descentes en poudreuse !

