



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.



Départ bureau ESF & OT Arc 1600



























Place du Soleil RDV 10 minutes avant

 Pendant les vacances scolaires seulement

 Marche nordique

 Tout l'hiver

 Raquettes

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

Sorties à la journée uniquement
HORS vacances scolaires

Label Marque Esprit Parc national de la Vanoise.



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 :
randonnées 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.

06 82 88 79 81

marie.randos@wanadoo.fr

facebook.com/marie.randos



facebook.com/

patrickdionphotographe

RAQUETTES

Marche Nordique

Qi Gong, Yoga, Sylvothérapie

Bien-être

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



ESF ARC 1600

04.79.07.43.09



Esprit
Vanoise
PARC
NATIONAL