

Sorties estivales 2021 proposées par Thierry BARDAGI

Lundi après-midi

Randonnée "Le rire au sommet" (15h30 – 18h30)

Aussois. Niveau facile. Rendez-vous 15h15 à la Maison d'Aussois.

Tarif => 20 euros par personne – 15 euros enfant.

Déroulement de la sortie : Nous débuterons cette randonnée par la découverte naturaliste des milieux que nous traverserons. Très vite, nous aborderons le caractère original de cette sortie : exercices de libération des tensions et de lâcher-prise - danse et chant improvisés - exercices de Yoga pour libérer les articulations et réveiller nos chaînes musculaires - séance de Yoga du rire - le Tout en pleine nature. Une après-midi qui nous permettra vraiment d'oser rire en toute authenticité pour chacun.

Mardi après-midi

Randonnée "La Plante et le Randonneur avec séance Yoga des arbres" (16h30 – 19h00)

Bramans (semaines paires) et Lanslebourg (semaines impaires). Niveau facile. Rendez-vous (demander à Thierry).

Tarif => 20 euros par personne – 15 euros enfant.

Déroulement de la sortie : Nous débuterons cette randonnée par la découverte des plantes jalonnant notre parcours, sans oublier l'utilisation que l'on en fait. Cette sortie sera aussi l'occasion d'expérimenter des manières ludiques de marcher en forêt (pour petits et grands), de pratiquer le Yoga des arbres, pour finalement établir une connexion subtile afin de ressentir l'énergie des arbres.

Mercredi : sortie à la journée

Randonnée "À la rencontre du bouquetin des Alpes" (9h00 – 17h00)

Termignon. Niveau moyen. Prévoir pique-nique, eau et en-cas. Rendez-vous 9h00 au Parking de Bellecombe.

Tarif => 30 euros par personne – 20 euros enfant.

Déroulement de la sortie : Nous débuterons cette randonnée depuis le Parking de Bellecombe (ou depuis l'arrêt de la navette "Entre-Deux-Eaux" pour les personnes qui souhaitent un parcours plus facile). Notre cheminement s'effectuera complètement dans le Parc national de la Vanoise et essentiellement en sentier ; si jamais cela s'avère nécessaire pour observer des Bouquetins, nous nous écarterons des sentiers, tout en restant hors de danger et sans vertige. Nous prendrons le temps d'observer et d'échanger.

Jeudi après-midi

Randonnée "Qi Gong et Marche Consciente" (16h30 – 19h00)

Bessans (semaines paires) et Aussois (semaines impaires). Niveau facile. Rendez-vous (demander à Thierry).

Tarif => 20 euros par personne – 15 euros enfant.

Déroulement de la sortie : La marche n'est pas seulement un sport mais un dialogue de tous les instants avec la nature et soi-même. C'est ce que nous propose la marche consciente.

En effet, c'est une aide précieuse pour vivre l'instant présent, en pleine conscience. C'est une démarche d'écoute et d'attention afin d'expérimenter notre présence à nous-mêmes et au monde. Cette marche combinée à l'expérimentation du qi gong thérapeutique vous permettra de vous sentir complètement détendu tout en étant pleinement présent.

Vendredi après-midi

Randonnée "Marche Afghane et Marche Yoga" (15h00 – 18h00)

Sardières. Niveau facile. Rendez-vous 15h Parking de l'église.

Tarif => 20 euros par personne – 15 euros enfant.

Déroulement de la sortie : Comment marcher sans fatigue ? C'est ce que nous propose cette séance de marche afghane (respiration synchronisée avec la marche). Nous y associerons aussi la Marche Yoga (postures de Yoga lors des pauses). Une petite promenade en boucle dans le superbe site de Sardières nous permettra de mettre en pratique en douceur la synchronicité de ces 2 formes de marche. Voici une excellente manière de se régénérer tout en douceur, et de trouver un bien-être au bout du chemin.

Samedi : sortie à la journée

Randonnée "Un jour, un sommet à 3 000" (8h30 – 17h00)

Modane Val-Fréjus. Niveau difficile. Rendez-vous 9h office de tourisme de Val-Fréjus.

Tarif => 30 euros par personne – 20 euros enfant.

Déroulement de la sortie : Nous débuterons cette randonnée depuis le Parking du Lavoir ou du Seuil. Notre cheminement sous forme d'une boucle s'effectuera en sentier et hors sentier, et notre cheminement sera le plus sauvage possible, avec des passages possibles vertigineux. Je vous proposerai soit de gravir la "Belle Plinier" culminant à 3 086 mètres, soit la "Cime du Grand Vallon" culminant à 3 129 mètres, soit "l'Argentier" culminant à 3 046 mètres, soit le "Mont Thabor" culminant à 3 178 mètres. Nous prendrons le temps d'observer et d'échanger.

Dimanche après-midi

Randonnée "Marche Nordique - Découverte de la Réflexologie" (15h00 – 18h00)

Aussois. Niveau facile. Rendez-vous 15h à la Croix d'Aussois.

Tarif => 20 euros par personne – 15 euros enfant (les bâtons de marche nordique sont fournis).

Déroulement de la sortie : Séance d'échauffements musculaires et articulaires - apprentissage de la marche nordique et comment bien marcher sans se blesser. Séance d'étirements. Séance d'automassage avec découverte de la réflexologie plantaire adaptée à la marche.

Thierry BARDAGI
86 rue Pré Soleil
73500 MODANE
tél. : 04.79.05.86.68

port. : 06.85.06.51.43 (après 20h)
port. : 06 51 00 19 08



THIERRY BARDAGI
Accompagnateur en montagne naturaliste
Instructeur Marche Nordique
Formé en Marche Bien-être et Yoga de la marche
Professeur de Yoga
Praticien Access Bars®
Maître Praticien NERTI (Nettoyage Émotionnel Rapide des Traumatismes Inconscients)
Praticien Sophrologue
Praticien en Cohérence Cardiaque
04.79.05.86.68
tbardagi@hotmail.com / facebook 06.85.06.51.43