



Thierry, accompagnateur en montagne naturaliste et spécialisé en bien-être, vous propose ses sorties familiales en pleine nature dans un esprit chaleureux et convivial.

Lundi début d'après-midi

☞ Randonnée "Marche nordique, yoga et kinésithérapie" (13h30 – 16h00)
Niveau facile. Rendez-vous 13h30 au parking de l'église de Sardières. Tarif → 20 euros par personne

Lundi fin d'après-midi

☞ Randonnée "Bain de forêt dans le parc de la Vanoise" (16h00 – 19h00)
Niveau facile. Rendez-vous 16h00 au parking de l'église de Sardières. Tarif → 20 euros par personne

Mercredi : sortie à la journée

☞ Randonnée "Vallon secret de Pelouse" (8h30 – 17h00)
Niveau difficile. Prévoir pique-nique, eau et en-cas. Rendez-vous 8h15 au Parking Redoute Marie Thérèse / Parc du Diable (Commune d'Avrieux). Tarif → 30 euros par personne

Jeudi matin

☞ Randonnée "Observation animalière (lever de soleil)" (6h00 – 8h30). Niveau facile.
Niveau facile. Rendez-vous 6h00 au parking du Pont de la Neige situé à 1km après le tunnel sur la route entre Bonneval-sur-Arc et le Col de l'Iseran. Tarif → 20 euros par personne

Vendredi après-midi

☞ "Qi Gong et Marche Consciente" (14h00 – 17h00)
Niveau facile. Rendez-vous 14h00 au parking situé en face du Carrelet à Bessans. Tarif → 20 euros par personne

Dimanche après-midi

☞ Randonnée "Marche et Yoga du rire au sommet de la bonne humeur" (14h00 – 17h00)
Niveau facile. Rendez-vous 14h sur la route avant de traverser le ruisseau Saint-Benoit près du Droset (Aussois).
Tarif → 20 euros par personne

**Possibilité de faire des sorties personnalisées à la demande.
Contacter Thierry directement.**

Sorties assurées à partir de 4 personnes. Réservation obligatoire.

**Renseignements et inscriptions auprès de Thierry : 06.51.00.19.08 / 06.85.06.51.43 /
04.79.05.86.68**