

# Week-end RANDO & YOGA

Une parenthèse itinérante et ressourçante  
dans les ARAVIS

2 jours + 1 nuit  
en refuge

240\*€

25·26 juin | 27·28 août



2022



Renseignements / inscriptions : [solenn.patigeon@gmail.com](mailto:solenn.patigeon@gmail.com)  
Solenn Patigeon (Accompagnatrice En Montagne DE) (+33)6.82.41.22.21  
Alexia Vulliet (enseignante de Hatha Yoga) (+33)6.44.01.79.07

\* Tarif comprenant : encadrement, activités rando & Yoga, restauration (voir détails), hébergement.

# Week-end RANDO & YOGA

25-26 juin | 27-28 août 2022

Point de départ et d'arrivée :

**Vallée du Bouchet · Le Grand-Bornand**

## 2 JOURS EN MONTAGNE

Se ressourcer, s'évader, découvrir.  
Ralentir le rythme et revenir à l'essentiel.  
Se reconnecter à la nature, à soi et aux autres !

**240\*€**

## CÔTÉ RANDO

Décryptage des différents milieux et paysages traversés.  
Vue imprenable sur la chaîne des Aravis + immersion.  
Niveau intermédiaire + , dénivelé journalier 600 m+ à 1000 m+.

## CÔTÉ YOGA

3 séances de Hatha Yoga.  
+ des instants de pratique au gré de l'itinéraire (marche en conscience, méditation...)  
Initiation au "Toumo" dans un lac de montagne : le Yoga du feu intérieur !  
Pour tous : néophytes ou Yogis plus expérimentés.

## HÉBERGEMENT

Un chalet refuge vous abritera et vous réglera de ses mets.  
Vue imprenable sur le Grand-Bornand au coucher du soleil !

### \* Le tarif comprend :

*Hébergement d'une nuit en dortoir, en refuge gardé.*

*1 dîner + 1 petit-déjeuner + 1 pique-nique.*

*Encadrement du trek et du séjour par l'Accompagnatrice En Montagne diplômée (DE).*

*4 pratiques de Yoga encadrées par une enseignante de Hatha Yoga agréée FIDHY.*

