

Séjour
BIEN-ÊTRE
en montagne

Les Contamines-Montjoie
(Haute Savoie)

du 25 Mai au 1er Juin 2024

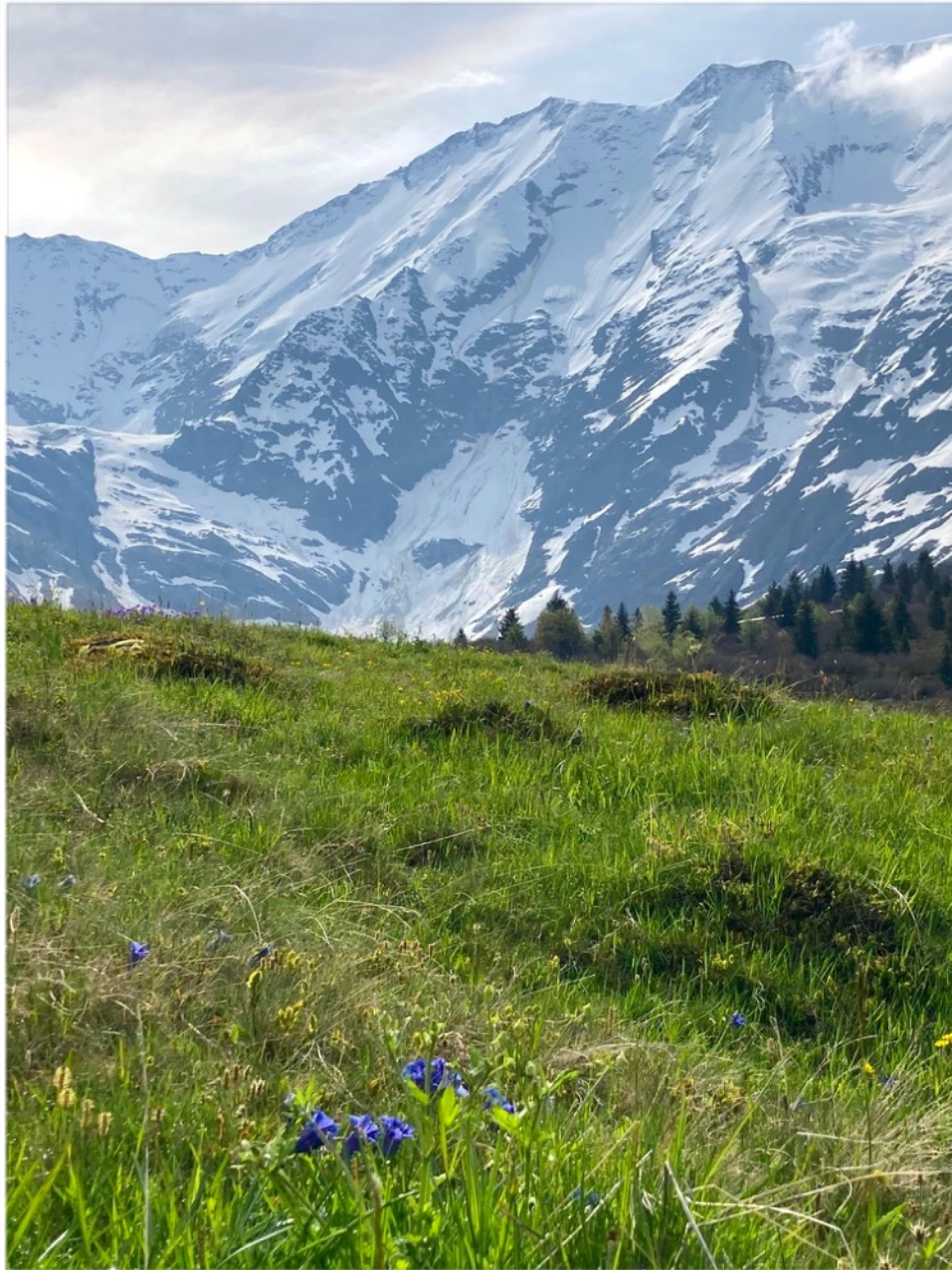


Le cadre du séjour

Ce séjour vous est proposé par *Sport & Santé*, association attachée au bien-être et à la remise en forme.

Pour vous accompagner, nous nous sommes entourés de professionnels de la santé et du sport, expérimentés, dynamiques et passionnés. Une équipe qui sera aux petits soins et au plus près de vous tout au long de la semaine.

Afin de vous offrir un cadre chaleureux et reposant, nous avons passé un partenariat avec le charmant hôtel Gai Soleil.



L'hôtel Gai Soleil

L'hôtel Gai Soleil se situe, en Haute-Savoie, sur la commune des Contamines-Montjoie.

Autrefois à l'état de ferme, l'hôtel a accueilli ses premiers clients en 1947. Il s'est depuis modernisé et propose aujourd'hui 18 chambres individuelles avec salles de bain privatives. Situé à 5 minutes du centre ville, l'hôtel Gai Soleil offre une vue magnifique sur le village, et les montagnes environnantes. Vous trouverez tranquillité dans les espaces de vie intérieurs ainsi que dans les différents espaces extérieurs (jardin, jacuzzi, sauna...).



La région d'accueil

Située en Haute Savoie, à 1200m d'altitude, Les Contamines-Montjoie est une authentique station des Alpes. Sa Réserve Naturelle offre une multitude de randonnées au coeur d'une nature préservée.

La Haute Savoie, c'est le cœur des Alpes, toutes les merveilles de la montagne se découvrent en ce département où la nature offre une grande diversité de paysages (lacs, alpages, glaciers)



Le programme sportif



Randonnées

*Durée: 3 à 4h
ou la journée*



Coaching Sportif

Durée: 30 min



Yoga

Durée: 1h

Si les randonnées et les séances de yoga se font avec l'ensemble du groupe, les séances de coaching sportif se font en petit effectif. Les activités sportives ne sont pas obligatoires au quotidien, nous veillons à l'état de forme de chacun, au jour le jour.

Les soins

Massage

Prévu dans les moments de temps libre, le massage sera adapté à vos besoins du moment. Il sera avant tout relaxant pour récupérer des randonnées et vous permettra ainsi de dénouer des zones de tensions. C'est un instant pour vous aider à lâcher prise mais également pour vous reconnecter à votre corps.

Massage sonore

Vous vous laisserez guider lors d'un rendez-vous individuel, par les sons des bols chantants pour retrouver harmonie, sérénité et vitalité. Leurs vibrations vous envelopperont dans un cocon de Bien-Être et vous transporteront dans un état de relaxation profonde.

Shiatsu

Cette pratique de médecine japonaise, utilise les points de pression, les étirements et des mouvements de mobilisation pour ré-équilibrer votre corps. Ce soin vous permettra de mieux faire circuler votre force vitale.



Le programme alimentaire

Chaque menu sera constitué de repas équilibrés, élaborés par le chef de La Table du Gai Soleil en collaboration avec notre diététicienne.

Nous tenons à travailler au maximum des produits locaux, frais et de saison, pour une alimentation saine et riche en nutriments. C'est pourquoi nous favorisons l'utilisation d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. Cette démarche a pour but de promouvoir un bien-être holistique, corporel et environnemental.

Lors d'un entretien préalable, nous vous guiderons vers le choix de menu le plus adapté et qui vous accompagnera tout au long de votre semaine. Tous les jours, vous découvrirez de nouvelles saveurs et des recettes gourmandes pour le plaisir de vos papilles. Nous veillerons à ce que les plats vous apportent énergie et vitalité.



Menu Végétal

Repas végétariens composés de légumes, féculents et d'ovo-lacto-protéines.

Menu Omnivore

Variante du menu végétal avec ajout de protéines animales.

Menu Individualisé

Cuisine adaptée aux personnes sujettes à des régimes spécifiques.

Journée type

7 h 45

Petit-déjeuner

8 h 45

Randonnée

13 h 00

Déjeuner

15 h 00 / 17h45

Soins, coaching sportif ou temps libre

18 h 00

Yoga

19 h 45

Dîner

20 h 45

Soirée thématique, temps libre
ou sortie en extérieur



Conseils pratiques

A ne pas oublier

- Maillot de bain
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Pharmacie personnelle

Pour les randonnées

Une gourde, un chapeau ou casquette, un imperméable, des chaussures de randonnée ou une paire de running adaptée, des bâtons de randonnée.

Arrivée sur les lieux

(rejoindre Les Contamines-Montjoie)

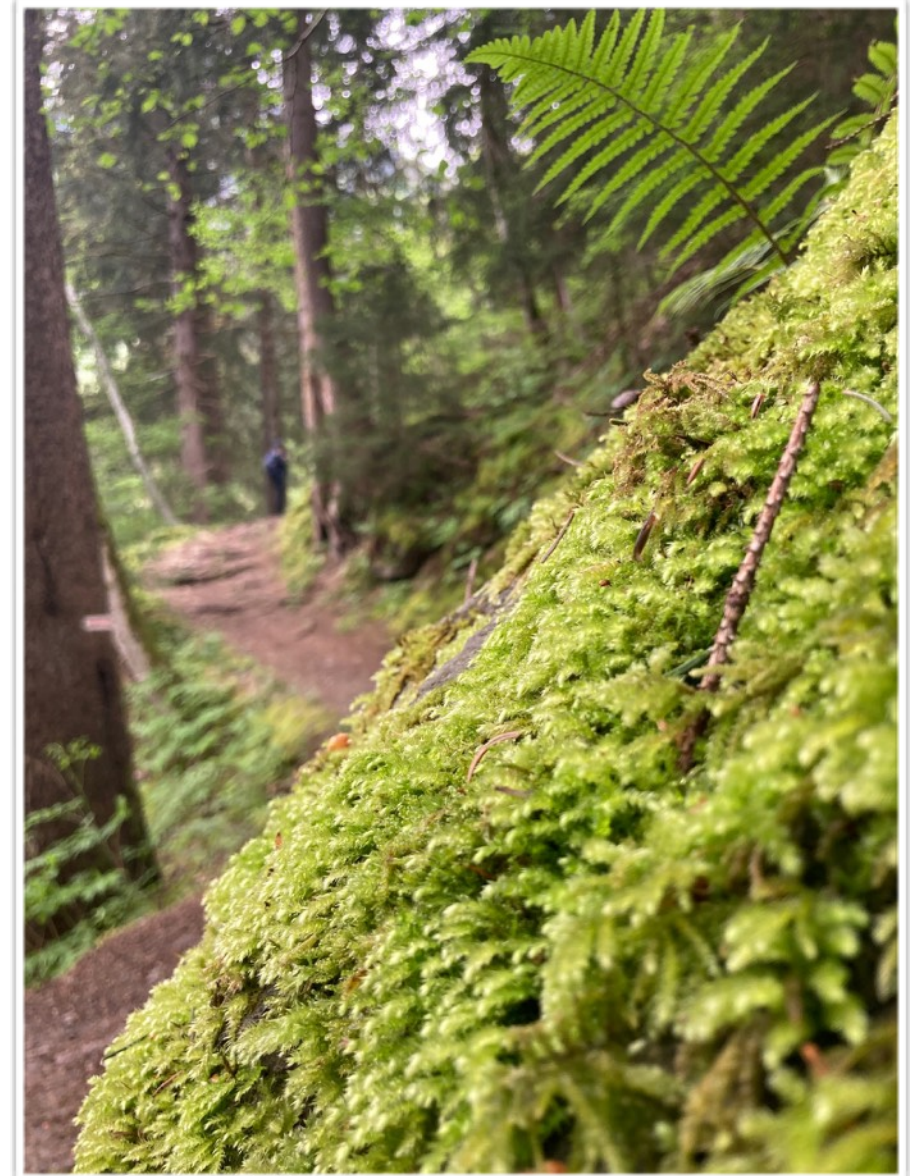
- *En train* : Gare de Saint Gervais - Le Fayet

- *Adresse* : Hôtel Gai Soleil - 288 chemin des Loyers -
74170 Les Contamines-Montjoie

Navettes

Nous organisons votre trajet:

Gare <—> Les Contamines-Montjoie



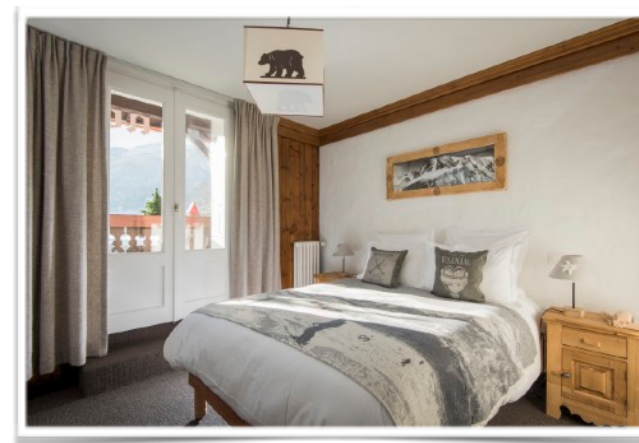
Tarifs

Séjour «Menu Végétal»

Chambre 1 pers. : **1 479 €** Chambre 2 pers. : **1 369 €**

Séjour «Menu Omnivore» ou «Menu Individualisé»

Chambre 1 pers. : **1 589 €** Chambre 2 pers. : **1 469 €**



Inclus

- Vos 3 repas / jour (+ en-cas de l'après-midi)
- Assurance rapatriement
- L'hébergement
- L'entretien téléphonique à J-15
- Ensemble des soins et activités
- Navette gare <—> Hotel

Non inclus

- Transport de votre domicile à la gare/ aéroport proche du lieu de séjour
- Dépenses personnelles



Nous contacter www.sejour-sportetsante.com /+33 (0)6 76 40 58 58

