



«Le voyage est un retour à l'essentiel»

### RETROUVEZ MIREILLE L'ÉTÉ ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE DIPLÔMÉE DEPUIS 1985

Je peux vous accompagner dans les montagnes autour de Samoëns et ailleurs (Suisse, Italie, Népal, Pérou, Maroc...)

Si vous avez des envies d'escapades en France ou lointaines, le mieux c'est d'aller vous promener sur le site [www.mireilleaem.com](http://www.mireilleaem.com)

Vous pouvez me joindre au **06 10 98 14 65**

NOUVEAUTÉ

#### RAQUETTE DOUCE :

Une balade au rythme lent à l'écoute de la nature et de son corps. Ponctuée de petits exercices respiratoires pour mieux s'oxygéner, et d'exercices corporels pour se connecter, prendre conscience. Voilà les ingrédients réunis pour profiter pleinement de ces instants devenus magiques, pour s'accorder, apaiser le mental, tous nos sens en éveil. **Un cadeau pour soi.**



### RETROUVEZ ALAIN L'ÉTÉ ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE DIPLÔMÉ DEPUIS 1985 ET GUIDE DE RIVIÈRES DEPUIS 1986

Sur le Giffre en Raft nature sur les traces des castors et des cincles plongeurs.

Randonnez avec lui de refuges en refuges autour des Dents Blanches, partagez entre amis nos Week-ends nature (eau vive et montagne).

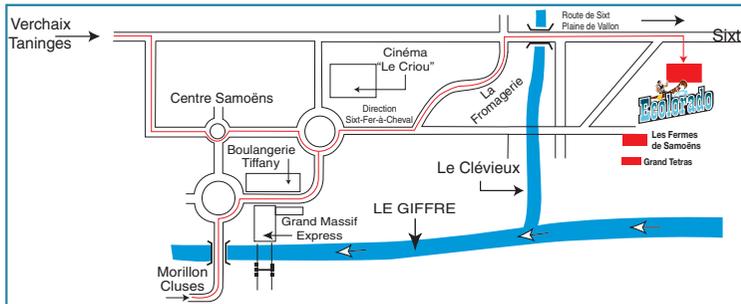
#### ECOLORADO

[www.ecoloradorafting.com](http://www.ecoloradorafting.com)

**RÉSERVATION : 06 81 68 79 46**

[ecolorado.rafting@orange.fr](mailto:ecolorado.rafting@orange.fr)

1148, route de Sixt - 74340 SAMOENS



Papier cyclus 100 % recyclé • Impression : Imp. MONTERRAIN 04 50 98 94 08



*La nature avec Mireille et Alain*

# Rando Raquettes



English spoken

Snowshoe Trekking



## Réservation :

# 06 81 68 79 46

[www.ecoloradorafting.com](http://www.ecoloradorafting.com)



## BIENVENUE DANS LA VALLÉE DU GIFFRE !!!

Du dimanche au vendredi, nous vous proposons un programme varié de randonnées en raquettes. Il sera adapté aux conditions de nivologie et météorologie, accessible au plus grand nombre et progressif dans la difficulté.

Nous nous attacherons à vous faire découvrir et comprendre le milieu montagnard. Nos balades à thème, chaque jour différentes, aborderont les animaux de montagne, la forêt des Alpes du Nord, l'habitat traditionnel...

Lorsque nous accueillons des familles (enfants à partir de 7/8 ans), un contenu plus ludique et plus **adapté aux enfants** sera proposé par l'un de nous deux.

### ORGANISATION :

Notre local est situé près du quartier des Beules et des Vallons, aussi, nous donnerons rendez-vous à tous ceux qui séjournent dans le centre de Samoëns, devant l'office du Tourisme. Bien souvent nous pourrions même passer vous prendre devant votre hébergement. Les réservations se feront par téléphone au **06.81.68.79.46**

**VOUS DEVEZ PRÉVOIR :** Chaussures de marche ou bottes de neige  
Vêtements amples et confortables • Gants, lunettes et crème solaire  
• Petit sac à dos avec un peu d'eau • Pique-nique pour la journée Trappeur.

**NOUS METTONS A VOTRE DISPOSITION :**  
RAQUETTES • BATONS • SURBOTTES • Le transport avec nos minibus .  
Pour une meilleure prestation, nous essayons de limiter nos groupes à 12 personnes, par accompagnateur.

**Transports compris :**  
**fini les voitures qui nous suivent, sur les routes de montagne en hiver**

En demi-journée  
raquettes comprises :  
de 19 à 22 euros

Notre journée Trappeur  
le Jeudi : 34 euros

*From Sunday to Friday, each day we offer you a different snowshoeing experience to discover nature, our forests and the life of the mountain animals.*

*We meet just in front of the Tourist Information Office in Samoëns or at the Ecolorado base, 1148 route de Sixt, to suit you.*

*To book call me on +33 681 68 79 46*

### NOS RANDOS NATURE

**DIMANCHE :** Balade panoramique, découverte de la vallée, à définir selon les conditions d'enneigement.

**LUNDI :** **Le fer à Cheval**, ses bouquetins son panorama et ses cascades de glaces imposantes. Mise en jambes idéale, cette rando facile vous permettra de mieux comprendre les animaux de montagne et l'extraordinaire adaptation à leur milieu.

**MARDI :** Déconnection totale du stress quotidien !! **L'étage Montagnard** sa forêt ses clairières, son évolution, les traces d'animaux ses chalets OU Panoramas du Mont Blanc, les Alpes... Et raquettes Douces (voir au dos).

**MERCREDI :** Belle balade dans le vallon des Munes où nous aurons le plaisir d'admirer à l'œil nu et à la longue vue **des mouflons et des chamois** et de vous parler longuement de ces animaux.

**JEUDI :** **Journée trappeur** où se mêlent parcours forestiers, panorama somptueux, bonne humeur et convivialité autour du feu de bois que vous nous aurez aidé à préparer. Bien souvent nous sommes 2 pour encadrer cette journée, ce qui permet de satisfaire sportifs et contemplatifs. Après le repas, ceux qui le souhaitent pourront grimper jusqu'à un col, les autres passeront plus de temps à contempler les chamois.

**VENDREDI :** **On aime finir en beauté** selon les conditions de neige, nous irons à la Rosière au dessus de Samoëns ou au Sincerneret au dessus des Gets, dans tous les cas ce sera magnifique !!! Et raquettes Douces (voir au dos).

**A votre demande, d'autres sorties peuvent être prévues soit en matinée, soit en week-end ou en nocturne, nuit en refuge...**

