



SEMAINE TRAIL & BIEN-ÊTRE

OUVERT À TOUS



AUBERGE d+, 162 Rue du praz, VALLOIRE - Tél: 04 79 59 02 08

**Du 13
au 18 Août
2023**

ENCADREMENT DES SORTIES PAR LUCIE BIDAULT (Rando Montagne) :
Accompagnatrice diplômée, vainqueur du trail du Galibier en 2016, 2019 et troisième en 2017.
Ces sorties vous permettront de vous acclimater à l'altitude et de reconnaître les parcours avec les conseils avisés d'une lauréate du trail du Galibier.

ANIMATION DES ATELIERS BIEN-ÊTRE ET CONFÉRENCES PAR :
MARINE (Ostéopathe Valmeinier), **SYLVIE** (Holistory), **CÉCILE** (Danse Biodynamique),
ERWAN MERENDET (coach et prépa mentale).

RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES
SUR L'APPLICATION OU AU 06 83 56 11 49.

Pour les ateliers et les massages, pensez à prendre votre serviette et à vous présenter 10 mins en avance.
Sorties, ostéo et massages : PAYANTS
Conférences et ateliers : OFFERTS

Dimanche 13 Août	Lundi 14 Août	Mardi 15 Août	Mercredi 16 Août	Jeudi 17 Août	Vendredi 18 Août
10h - 13h	8h-12h	6h-12h	7h30-12h	8h45-16h	10h-12h / 15h-19h
Massages assis Place de la mairie VALLOIRE	SORTIE Les vallons Commandraut Bonnenuit 13 kms - 700d+ Départ Auberge d+ 8h - 15€	SORTIE Sommet du Grand Galibier (3200m) 18 kms - 1300d+ / 1300d- Départ Auberge d+ 6h - 25€	RECONNAISSANCE Lac de Roche Noire 12 kms - 800d+ / 800d- Départ Auberge d+ 7h10 Départ Maison de Valmeinier 7h30 - 15€	SORTIE 3 lacs par plan d'orient 18kms - 900d+ Départ Auberge d+ 8h45 35€ Prévoir pique-nique Massage en Altitude et Atelier Méditation de 11h à 14h	Massages, Ostéopathie, Préparation mentale, sophrologie Auberge d+
16h - 19h	8h-9h ATELIER réveil articulaire et musculaire, routine quotidienne Auberge d+				
Massages assis Place de la mairie VALLOIRE	11h - 12h ATELIER Sophrologie dynamique, relaxation Auberge d+	11h - 12h ATELIER routine énergétique & harmonisation corps esprit Auberge d+			
	15h - 19h Massages, Ostéopathie, Préparation mentale, sophrologie Auberge d+	15h - 19h Massages, Ostéopathie, Préparation mentale, sophrologie Auberge d+	15h - 19h Massages, Ostéopathie, Préparation mentale, sophrologie Auberge d+		
		17h15 - 20h RECONNAISSANCE Lac vert Valmeinier 1800 10kms -500d+ / 500d- Départs : Auberge d+ 17h15 ou Valmeinier parking les deserts 17h35 - 15€	17h - 18h ATELIER découverte Danse biodynamique Auberge d+		
				19h APÉRO-CONFÉRENCE Préparer son trail selon la préparation physique, mentale et nutritionnelle. Erwan et Fred Auberge d+ Accès libre à la conférence et offerte par l'Auberge d+	19h APÉRO-CONFÉRENCE La préparation générale au trail Courir, la vision de 2 athlètes et d'accompagnants (mental et nature). Fred, Lucie, Ludo et Erwan Auberge d+ Accès libre à la conférence et offerte par l'Auberge d+

**RESERVEZ
SUR NOTRE APPLI
AVEC LA CLEF TGT23**



Programme sous réserve
de modification