



Programme treks 2025

Menu des séjours montagnes

Bienvenue à table, ou plutôt sur les sentiers ! Cette année, au menu des treks 2025, je te propose une carte variée pour qu'il y en ait pour tous les appétits. Du moelleux à l'authentique, y a plus qu'à choisir !



Le Moelleux et savoureux

Belledonne et ses lacs: Tout en confort

- Hébergement en hôtel
- Séjour en étoile
- Des journées variées
- Une visite culturelle

👉 *séjour du 7 au 11 juillet*



L'authentique

Hauts Plateaux du Vercors – Bivouac

- Séjour dans une réserve naturelle où faune et flore sont au rendez-vous
- Expérience bivouac
- Une immersion dans la nature
- Option "Bivouac Sauvage" : Nuit à la belle étoile pour les curieux

👉 *du 31 mai au 2 juin*



Le Tonique

Balcon du Léman – séjour trail

- Séjour en étoile pour un sac léger
- Un mix entre rando et trail
- Des panoramas merveilleux chaque jour
- Hébergement en hôtel
- Conseils personnalisés et ateliers trail

👉 *Du 28 au 31 juillet*

Le féminin ressourçant

Vercors – séjour trek au féminin - On prend le temps !

- Séjour en étoile pour un sac léger
- Des randos en forêt qui favorisent l'**apaisement**
- Des **cercles de parole** en toute confiance
- Des **séances de yoga adaptées** aux corps des femmes
- Une **déconnexion** garantie

👉 Du 5 au 8 août

Le forestier et tranquillou

Hauts Jura – Trankil Trek

- Séjour mix entre itinérant et en étoile
- Des visites **culturelles**
- Des randos à **petit rythme**
- Une immersion dans le **parc du Haut Jura**

👉 du 11 au 15 septembre

Le relaxant

Vercors - Rando et yoga

- L'association de la **rando et du yoga**
- Une **immersion** dans la nature
- Des séances yoga variées
- En gîte, nuits en chambre de 2 à 3
- Séjour en étoile pour se poser et déconnecter

👉 Du 19 au 21 septembre

Le sauvage

Brame du cerf dans le Vercors Sud

- Une **immersion** dans la forêt
- Un petit groupe pour favoriser la **discrétion**
- Un mix entre rando et **observation**
- Séjour en étoile pour un sac léger

👉 Du 27 au 29 septembre

L'épicé

Vercors - Stage Orientation et cartographie

- Des **ateliers** variés
- Des outils pour **acquérir de l'autonomie**
- Adapté à la **préparation au probatoire de l'AMM**

👉 Du 22 au 24 août

Le choix est large alors n'hésites plus à me rejoindre et à partager !

Infos et inscriptions au **07 69 04 18 26**

Cimes-Ba
Bibiane ISSENHUTH
Accompagnatrice en montagne
contact@cimes-ba.fr



S'ORIENTER VERS L'AVENTURE