

PRESENTATION

Préserver sa santé, anticiper divers problèmes physiologiques, chercher des moyens d'amélioration, trouver agrément et bien-être, ne se présentent pas souvent comme une opportunité évidente.

Au cours d'un séjour vraiment choisi, dans un cadre grandiose, nous vous proposons toute une série de séances spécifiques et en belle complémentarité des randonnées faciles, l'autre mi-temps.

Sous la conduite de J.Pierre MOEGLE, Educateur Sportif DE, diplômé également de « l'Ecole Allemande du Dos », vous découvrirez diverses techniques d'entretien corporel. Elles permettront de prévenir les maux de dos (tassement de colonne vertébrale...), d'y remédier aussi, lorsqu'ils sont installés... De plus, un travail particulier sur les chaînes musculaires, amènera en effet, une meilleure harmonie de la silhouette et une tonicité globale, incomparablement renforcée.

Un apprentissage d'exercices particuliers d'étirements (Stretching Global actif), de tonification, vous sera proposé. Egalement, une pratique gestuelle ludique (Pezzi-ballon, bandes élastiques, etc.) favorisera la qualité des placements. D'autre part, des postures d'auto-correction, permettront, à tous, de compenser des douleurs souvent chroniques...

Mais aussi, quelques mises en œuvre d'auto-ostéopathie douce, compléteront le programme. De même encore, un travail sur la musculature, selon la « méthode Pilates » (Allemagne/Etats-Unis), favorisera l'efficacité du gainage (protection des lombaires) et l'entretien des abdominaux.

Enfin, la perception des sensations ainsi qu'une meilleure connaissance anatomique, motiveront les participant(e)s pour une intégration dans leur quotidien ou leurs pratiques actives.

En un mot, un ensemble homogène de séances, toutes différenciées, qui offriront une excellente perspective de santé et bien-être.

On dit que ces pratiques repoussent aussi le vieillissement... En tous cas c'est bien du dos que part le système nerveux, influençant tout l'organisme. Alors pourquoi ne pas conjuguer qualité, tonicité, santé, des cervicales au bout des pieds ?

DEROULEMENT

Dimanche Matin : Accueil, installation

"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations - Spa - Hammams - Sauna - etc.. - toute la matinée

Après-midi : Randonnée facile de premier contact et acclimatation ou première séance d'HARMONIE MUSCULAIRE (selon la programmation).

Ensuite, en demi-journée, tantôt le matin ou l'après-midi, nous prévoyons la suite des séances de 3 H environ, pour un total de 15 heures dans la semaine.

L'autre mi-temps sera consacré à la fabuleuse et complémentaire découverte du bel environnement montagnard, avec un Accompagnateur de Montagne.

Samedi matin : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud ou froid à emporter, à votre convenance.

Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

Attention, vu le contexte actuel COVID, la Balnéo pourra être fermée.

MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée. **(se reporter aux conseils dans la brochure).**
Nous nous permettons d'insister sur la qualité des chaussures : type « randonnée », à tige haute et semelle genre Vibram. Nous vous conseillons aussi sac à dos, gourde, jumelles...

Si vous ne possédez pas de matériel, dans la mesure de nos disponibilités, nous vous doterons gracieusement, tout le temps du séjour.

Se munir toutefois de vêtements amples ou survêtement, chaussures légères et sortie de bain...

DIVERS

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme « **HARMONIE MUSCULAIRE** » et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

Nota : si en plus des cinq demi-journées de randonnées prévues, vous désirez en faire d'autres, cela est parfaitement possible. Merci de prévoir dans ce cas un supplément de 25 € par 1/2 journée et de 39 € par journée.

COTATION DES RANDONNÉES ET TREKS

Afin de vous aider à choisir l'option qui vous correspond le mieux, nous avons modifié notre système de notation des niveaux pour nos activités. Elle consiste maintenant en un niveau de pratique donné sur une échelle de 1 à 5, du plus facile au plus difficile.



Sorties faciles sans difficulté physique. Marche de 4 à 5 heures/jour, sur sentiers, de 0 à 350 m de dénivelée D + Marcheur occasionnel sans condition physique particulière.



Randos pédestres présentant peu de difficultés physiques. Marche de 5 heures/jour, sur sentiers de 400 à 650 m de dénivelée D+ Marcheur en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un certain engagement physique. Marche de 6 heures/jour, sur sentiers et hors sentiers, de 700 à 1000m de dénivelée D+ Marcheur régulier en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un engagement physique certain et présentant des difficultés. Marche de plus de 6 heures/jour sur sentiers, hors sentiers, terrains accidentés avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur tout terrain. Condition physique confirmée.



Randonnées pédestres présentant des difficultés techniques et nécessitant un engagement physique important. Marche engagée de 7 à 8 heures/jour, hors sentiers ou terrains accidentés, avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur expérimenté. En très bonne condition physique.

Ceux qui n'ont jamais randonné pourront opter pour des randonnées faciles ou très faciles ("Vanoise en Douceur", "Rando Balades", "Vanoise-Découverte" ou un des nombreux thèmes notamment), offrant de multiples choix, adaptés aux goûts et aux possibilités de chacun.