

Stage Qi Gong

La détente tonique !

Eté 2018

La pratique du qi gong est un travail sur l'énergie avec une attention particulière à la respiration, pour libérer son corps des tensions et du stress quotidien et goûter au bien-être et à la détente. Durant ces séances vous vous recentrez sur vous-même tout en prenant plaisir à la pratique, grâce à des exercices mêlant mouvements, postures, concentration de l'esprit et respiration.

Le +

Les randonnées
proposées en
complément



Tarif : à partir de **559€**

Du 5 au 11 août et du 26 août au 1 septembre 2018

Séjours 7 jours / 6 nuits dont 5 jours d'activité

Séjour accessible dès 13 ans

Au jour le jour...

Dimanche

- Matinée Accueil et déjeuner à l'Auberge.
- Après-midi **Rando découverte** de la vallée.
- Soirée Présentation du séjour suivi d'un **apéritif de bienvenue**.

Lundi

- Matinée Séance de **Qi Gong** d'environ 2h.
- Après-midi Randonnée dans les **Alpages**.

Mardi

- Matinée Séance de **Qi Gong** d'environ 2h.
- Après-midi Randonnée en **Forêt**.
- Soirée Séance d'**Automassage** d'environ 1h.

Mercredi

- Matinée **Matinée libre**. Possibilité de visiter le marché au reblochon du Grand Bornand.
- Après-midi et soirée **Soleil couchant et grillades** au « Lac de la Cour » - 1781 m
- L'après-midi, vous partirez de l'Auberge pour vous rendre au lac de la Cour. Cette randonnée vous conduira à travers les alpages de la Duché et du Maroly pour finir par une soirée grillade au soleil couchant au bord du lac.
- 4h de marche, dénivelé + 600 / - 200m

Jedi

- Matinée Séance de **Qi Gong** d'environ 2h.
- Après-midi **Après-midi libre**. Pensez à utiliser les 15 unités de votre « Pass Loisirs Aravis » pour essayer toutes les activités qui vous font envie : piscine, tir à l'arc, télécabines...
- Soirée Séance de **Qi Gong** d'environ 1h30.

Vendredi

- Matinée Séance de **Qi Gong** d'environ 2h.
- Après-midi Randonnée **Panoramique**.

Samedi

- Matinée **Matinée libre**, fin du séjour après le déjeuner.

*Durée de marche approximative par sortie : 2h30 à 3h
Dénivelé moyen par sortie : + 200 à 450 / - 200 à 450m*

En fonction du nombre de participant, deux groupes de niveaux seront organisés.

Important : Le programme est donné à titre indicatif. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe...).

EQUIPEMENT NECESSAIRE

Vêtements

Pour les randonnées et activités de la journée

- ✓ Casquette ou 1 chapeau.
- ✓ Paire de gants.
- ✓ Pantalon, short, t-shirts.
- ✓ Chaussettes de marche. Eviter les chaussettes type « tennis » en coton (risque d'ampoule élevé) préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- ✓ Cape de pluie imperméable ou 1 coupe-vent type Goretex et 1 veste polaire ou 1 gros pull.
- ✓ Chaussures de randonnée avec semelles crantées.
- ✓ Chaussures et vêtements adaptés à la pratique de votre activité bien-être.

Pour la soirée

- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- ✓ Linge de toilette (non fournis).
- ✓ Maillot et serviette de bain (pour utiliser le sauna ou aller à la piscine du village).

Equipement

- ✓ Carte d'identité ou 1 passeport valide.
- ✓ Sac à dos (30 litres) pour les affaires de la journée et le pique-nique.
- ✓ Grand sac plastique ou 1 sursac pour protéger votre sac à dos.
- ✓ Gourde (1,5L minimum).
- ✓ Couteau de poche et couverts réutilisables pour les pique-niques.
- ✓ Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- ✓ Tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé.
- ✓ Appareil photo et 1 paire de jumelles (facultatif).
- ✓ Paire de bâtons de randonnée (facultatif).

Pharmacie

- ✓ Vos médicaments habituels.
- ✓ Médicaments antidouleurs, paracétamol de préférence.
- ✓ Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6cm de large).
- ✓ Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes.
- ✓ Double peau (pansements anti-ampoule)

Important : En montagne les écarts de température peuvent être importants si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.

Une trousse de premiers secours sera disponible et placée sous la responsabilité de l'accompagnateur.

RESTAURATION ET HEBERGEMENT

Hébergement en chambres confortables de 2 à 5 personnes, individuelles ou familiales, dans un style montagnard. L'Auberge Nordique met à votre disposition divers équipements de loisirs : espace bien-être avec sauna et salle de gym, salons lecture et télévision, wifi gratuit accessible au rez-de-chaussée, terrains de tennis, beach-volley, pétanque et ping-pong.

Un buffet est à votre disposition pour le petit-déjeuner ainsi que pour vos pique-niques si vous partez à la journée. Les repas du déjeuner et du dîner sont servis en tables communes dans la salle de restaurant. Le chef vous propose une cuisine familiale et équilibrée, agrémentée de produits et plats régionaux.

INFORMATIONS TARIFAIRES

Le prix comprend :

- ✓ L'hébergement en pension complète du dimanche pour le déjeuner au samedi suivant après le déjeuner.
- ✓ L'encadrement des activités choisies par des accompagnateurs en montagne diplômés d'Etat, du dimanche 14h30 au vendredi 17h (mercredi matin libre).
- ✓ le linge de toilette
- ✓ Les animations en soirée, certains jours de la semaine.
- ✓ Les navettes « Auberge Nordique - Le Grand Bornand ».
- ✓ Le « Pass Loisirs Aravis » : un crédit de 15 unités pour profiter des équipements de loisirs des stations des Aravis (tir à l'arc, luge d'été, télécabines, espace aquatique...).

Le prix ne comprend pas :

- ✓ La carte d'adhésion de 5€.
- ✓ La taxe de séjour de 0,80€ par nuit et par adulte de plus de 18 ans.
- ✓ Les boissons et extras.
- ✓ Les transports depuis votre lieu de résidence

ACCES

En train :

TGV - gare d'Annecy (Paris-Annecy 3h30 en TGV), puis trajet en car jusqu'au Grand-Bornand (32km - 5 à 8 rotations par jour - tarif 16€ aller/retour par personne) - Voyages Crolard (tél. 04 50 45 08 12- www.voyages-crolard.com).

En voiture :

Autoroute A41 sortie Annecy Nord, suivre Thônes "Les Aravis" (32 km). Autoroute A40 sortie Bonneville (20 km). Suivre la Clusaz, le Grand-Bornand.

En avion :

Aéroport Annecy-Meythet à 34 km. Aéroport Genève-Cointrin à 50 km. Aéroport Lyon-St-Exupéry à 150 km.

Vous voulez connaître toute l'actualité de l'Auberge Nordique ?

Aimez notre
page **Facebook**



Aimez notre
page **Instagram**



Inscrivez-vous à
notre **Newsletter**

