



SEMAINE TRAIL & BIEN-ETRE

OUVERT À TOUS

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



**Du 14
au 21 Août
2022**

ENCADREMENT DES SORTIES PAR LUCIE BIDAULT (Rando Montagne) :
Accompagnatrice diplômée, vainqueur du trail du Galibier en 2016, 2019 et troisième en 2017.
Reconnaissance du parcours des trails du Galibier Thabor sur plusieurs journées.
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), CLAIRE (Zen Place), JEAN-LUC ET ERWAN MERENDET (coach et prépa mentale).

N'hésitez pas à appeler pour plus de renseignements.
Réservations obligatoires.
Pour les ateliers et les massages, pensez à prendre votre serviette et à vous présenter 10 mins en avance

Reconnaitances,
ostéo et massages
sportifs - bien-être
Payants

Conférences - Ateliers
OFFERTS

| Dimanche 14 Août | Lundi 15 Août | Mardi 16 Août | Mercredi 17 Août | Jeudi 18 Août | Vendredi 19 Août |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10h - 13h | 8h - 12h | 6h30 - 12h30 | 8h25 - 12h | 8h45 - 16h | 10h - 11h |
| Massages et auto-massages Front de neige VALMEINIER | Reconnaissance Plan Lachat - Col du Galibier Bonnenuit (Valloire) 15kms - 750 d+ / 950d- Départ Auberge d+ 7h - 10€ | Sortie au Sommet du Grand Galibier (3200m) 18 kms - 1300d+ / 1300d- Départ Auberge d+ 6h - 12€ | Reconnaissance Lac de Roche Noire à Valmeinier 1800 12 kms - 800d+ / 800d- Départ Auberge d+ 7h - 12€ Départ de Valmeinier 1800 à 7h30 | Reconnaissance Bonnenuit Lac des Cerces Plan Lachat (Valloire) 16 kms - 950 d+ / 950 d- Départ Auberge d+ 8h45 25€ | Atelier massages pour les enfants Apprendre à se masser entre eux au travers de petites histoires à reproduire chez soi. |
| 16h - 19h | 15h - 19h | 15h - 19h | 15h - 19h | Massage en Altitude et Atelier Méditation de 11h à 14h | 15h - 19h |
| Massages et auto-massages Place de la mairie VALLOIRE | Massages, Ostéopathie, Préparation mentale, sophrologie sur réservation 30€ la demi-heure | Massages, Ostéopathie, Préparation mentale, sophrologie Sur réservation 30€ la demi-heure | Massages, Ostéopathie, Préparation mentale, sophrologie Sur réservation 30€ la demi-heure | 19h - 20h30 | Massages, Ostéopathie, Préparation mentale, sophrologie Sur réservation 30€ la demi-heure |
| | 17h45 - 19h | 17h - 18h | 17h - 18h | Apéro-Conférence La préparation générale au trail Préparer son corps, son esprit, son énergie à la longue distance. | 19h - 20h30 |
| | Reconnaissance Poingt Ravier (Valloire) 6 à 7 kms 300d+ / 300d- Départ Auberge d+ 17h30 - 5€ | Atelier Smoothies Venez goûter aux smoothies adaptés aux besoins du trailer Place de l'OT VALMEINIER | Atelier méditation Un moment de reconnexion à soi-même. Place de l'OT VALMEINIER | Apéro-Conférence La préparation mentale Développer ses habiletés mentales en Trail. | Apéro-Conférence La préparation mentale Développer ses habiletés mentales en Trail. |
| | | 17h15 - 20h | 17h15 - 20h | Auberge d+ de 19h à 20h30 Accès à la conférence offerte | Auberge d+ de 19h à 20h30 Accès à la conférence offerte |
| | | Reconnaissance Lac vert Valmeinier 1800 10kms - 500d+ / 500d- Départ Auberge d+ 17h15 - 5€ | Reconnaissance Crey rond - Valloire 10kms - 500d+ Départ Auberge d+ 17h30 5€ | | |

Programme sous réserve
de modification