

SEMAINE TRAIL & BIEN-ÊTRE

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), **CÉCILE**, **JEAN-LUC** (Troisième souffle), **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

10h - 13h

Massages
et auto-massages

Front de neige
VALMEINIER

16h - 19h

Massages
et auto-massages

Place de la mairie
VALLOIRE

**INSCRIVEZ-VOUS
SUR NOTRE APPLI
AVEC LA CLEF TGT22**



Programme sous réserve
de modification

Lundi 15 Août

8h - 12h

Reconnaissance
Plan Lachat -
Col du Galibier
Bonnenuit (Valloire)
15kms - 750 d+ / 950d-

Départ Auberge d+
7h - 10€

15h - 19h

Massages,
Ostéopathie,
Préparation mentale,
sophrologie

sur réservation
30€ la demi-heure

17h45 - 19h

Reconnaissance
Poingt Ravier
(Valloire)
6 à 7 kms
300d+ / 300d-

Départ Auberge d+
17h30 - 5€

Mardi 16 Août

6h30 - 12h30

Sortie au Sommet
du Grand Galibier
(3200m)
18 kms - 1300d+ / 1300d-
Départ Auberge d+ 6h - 12€

15h - 19h

Massages,
Ostéopathie,
Préparation mentale,
sophrologie
Sur réservation
30€ la demi-heure

17h - 18h

Atelier Réhydratation
Venez goûter
aux smoothies adaptés
aux besoins du trailer
Auberge d+

17h15 - 20h

Reconnaissance
Lac vert
Valmeinier 1800
10kms - 500d+ / 500d-
Départ Auberge d+ 17h15 - 5€

Mercredi 17 Août

8h25 - 12h

Reconnaissance
Lac de Roche Noire
à Valmeinier 1800
12 kms - 800d+ / 800d-
Départ Auberge d+ 7h - 12€
Départ de Valmeinier 1800
à 7h30

15h - 19h

Massages,
Ostéopathie,
Préparation mentale,
sophrologie
Sur réservation
30€ la demi-heure

17h - 18h

Atelier Découverte
Danse biodynamique
Auberge d+

17h15 - 20h

Reconnaissance
Crey rond - Valloire
10kms - 500d+
Départ Auberge d+ 17h30
5€

Jeudi 18 Août

8h45 - 16h

Reconnaissance
Bonnenuit
Lac des Cerces
Plan Lachat (Valloire)
16 kms - 950 d+ / 950 d-
Départ Auberge d+ 8h45
25€

Massage en Altitude
et Atelier Méditation
de 11h à 14h

19h - 20h30

Apéro-Conférence
"Traversé des Alpes,
à la découverte
de soi"

Echange avec Jean-Luc
pour partager son
expérience avant,
pendant et après
la traversée.
Aspect physique
et mentale

Auberge d+
de 19h à 20h30

Accès à la conférence
offerte

Vendredi 19 Août

10h - 11h

Atelier méditation-
Stretching en altitude
Un moment de
reconnexion à soi-même
pour se préparer à la
course.

Départ Auberge d+

15h - 19h

Massages,
Ostéopathie,
Préparation mentale,
sophrologie
Sur réservation
30€ la demi-heure

19h - 20h30

Apéro-Conférence
La préparation
générale au trail
Préparer son corps, son
esprit, son énergie à la
longue distance.
Avec Ludovic Pommeret
et Lucie Bidault.
Auberge d+
de 19h à 20h30
Accès à la conférence
offerte