

# MELI-MELO MASSAGES, BALNEO ET RANDO



Du 14 au 16 octobre, du 10 au 13 novembre, du 2 au 4 décembre  
et sur demande



Renseignements informations

06 51 99 92 41

[contact@dunemontagnealautre.com](mailto:contact@dunemontagnealautre.com)

[www.dunemontagnealautre.com](http://www.dunemontagnealautre.com)

***Après une belle randonnée en montagne, vous êtes plutôt massage Lomi Lomi, Ayurvédique ou Suédois ou vous préférez la réflexologie plantaire ? Vous choisissez un bain nordique ou un sauna ou les deux ? Ce week-end n'aura qu'un seul objectif : se faire du bien !***

**3 jours/2 nuits en Pension complète**, hébergement en gîte rural classé Gites de France 3 épis, Cf. [www.gitealamontagne.com](http://www.gitealamontagne.com)



## OBJECTIFS DU SEJOUR

- Se déconnecter du quotidien pour se ressourcer dans un cadre naturel d'exception
- Se relaxer, se détendre par des soins tout en douceur accessibles au gîte
- S'oxygéner et se libérer l'esprit
- Se reconnecter à la nature et renforcer son attention à son environnement et ses sensations



## LES POINTS FORTS DU SEJOUR

Le **bain nordique écologique** du gîte en soirée

Les **séances de massages** après les randonnées assurées par une praticienne professionnelle de massages bien-être

La **séance de sauna dans la roulotte** installée dans le jardin du gîte

Les randonnées choisies pour leurs panoramas permettant une reconnexion avec la nature et avec soi-même

Un gîte tout confort situé en pleine nature, détente et calme assurés





## PROGRAMME DETAILLE DU SEJOUR

### **Jour 1 – Soirée bain nordique et massages bien-être**

Arrivée au gîte vers 18h30 – Apéritif de bienvenue et présentation du séjour – Dîner – Soirée bain nordique au gîte en alternance avec des massages assurés par une praticienne diplômée.



**Jour 2 – Randonnée à la journée en Val d’Azun** – Retour au gîte vers 15h30 – Bain nordique au gîte en alternance avec des massages bien-être assurés par une praticienne diplômée.

**Jour 3 – Randonnée à la 1/2 journée en Val d’Azun** – Retour au gîte vers 12h – Après-midi Roulotte sauna en alternance avec des massages bien-être assurés par une praticienne diplômée – Départ du gîte vers 16h.

*Pour le séjour du 10 au 13 novembre 2022:*

**Jour 4 – Randonnée à la 1/2 journée en Val d’Azun** – Retour au gîte vers 12h – repas et détente à l’espace thermoludique d’Argelès-Gazost



**Important :** Les randonnées seront adaptées au niveau de pratique des participants et des conditions météorologiques.

## HEBERGEMENT



Gite rural 10 places labellisé Gites de France 3 épis

[www.gitealamontagne.com](http://www.gitealamontagne.com)

Maison de 1811 de 250 m<sup>2</sup> sur trois niveaux, implantée sur un terrain en pleine nature d'un hectare, face aux montagnes. Classée Esprit Parc par le Parc national des Pyrénées et Gite Panda par WWF pour ses qualités environnementales..

Ici c'est le calme assuré, la petite route d'accès finit au gite, après ce sont la prairie, la forêt et les montagnes autour.

Une grande pièce à vivre de 60 m<sup>2</sup> avec une grande cheminée fermière, un séjour de 25m<sup>2</sup>, un salon repos avec bibliothèque nature. Wifi dans tout le gite. 5 chambres de 25 à 30 m<sup>2</sup> avec deux lits une personne chacune, 2 salles de bains au niveau 2, 1 salle de bains au niveau 3.



## ENCADREMENT



### Gwénaëlle Plet

Accompagnatrice en montagne diplômée d'état

cf. [www.dunemontagnealautre.com](http://www.dunemontagnealautre.com) Tel : 0651999241



### Rachel Allier

Praticienne professionnelle de  
massages bien-être

<http://histoiredemassage.com>

## EQUIPEMENT

Chaussures de montagne, sac à dos pouvant contenir vos affaires pour balade à la journée, vêtements adaptés à la pratique de la randonnée à l'automne et début d'hiver (vêtements chauds), veste de pluie, lunettes de soleil, crème solaire, gourde ou poche à eau (1,5 L d'eau minimum). Maillot de bain, serviette de bain, peignoir pour les séances de Bain nordique et de Roulotte sauna.

## TARIF DU SEJOUR

**205 € par personne** (séjours du 14 au 16 octobre, du 10 au 13 novembre)

**295 € par personne** (séjour 10 au 13 novembre)



**Comprend** : Hébergement en chambres doubles et restauration en pension complète, encadrement des randonnées journée et demi-journée, une séance de massages bien-être 1h par personne au cours du séjour, deux séances de bain nordique au cours du séjour en soirée, une séance d'une demi-journée de sauna en roulotte. Transports pendant le séjour en minibus 9 places

**Ne comprend pas**: transport aller retour

**Départ garanti** à 6 personnes.

**Modes de paiement** : Chèques bancaires – Virements – Espèces.



N° de carte professionnelle Jeunesse et Sports : 06597ED0614

N° de RCP : 105630300

SIRET : 49476229700039

Agrément Tourisme avec Hand'Route N° IM 065 190008 – Garant financier APST

Régime TVA particulier – Agence de Voyage





## **Informations et réservations**

**Tel : 06 51 99 92 41**

[contact@dunemontagnealautre.com](mailto:contact@dunemontagnealautre.com)

Plus d'infos sur nos séjours

[www.dunemontagnelautre.com](http://www.dunemontagnelautre.com)

