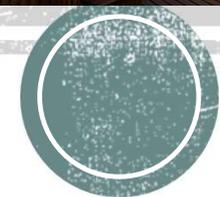


MELI-MELO MESSAGES, BALNEO ET RANDO



Du 3 au 5 novembre et du 1^{er} au 3 décembre 2023



Renseignements informations

06 51 99 92 41

contact@dunemontagnealautre.com

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



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 nature 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 nature 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 (option possible au Centre thermoludique Jardin des Bains à Argelès-Gazost)



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

HEBERGEMENT



Gite rural 10 places labellisé Gites de France 3 épis

www.gitealamontagne.com

Maison de 1811 de 250 m² 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 gîte, après ce sont la prairie, la forêt et les montagnes autour.

Une grande pièce à vivre de 60 m² avec une grande cheminée fermière, un séjour de 25m², un salon repos avec bibliothèque nature. Wifi dans tout le gîte. 5 chambres de 25 à 30 m² 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 Tel : 0651999241



Usha Renault

Praticienne professionnelle de
massages bien-être à Toulouse

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

418 € par personne

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



Réservations



VALLÉES DE GAVARNIE
PYRÉNÉES

Tel : 05 62 97 00 25

Informations

Tel : 06 51 99 92 41

contact@dunemontagnealautre.com

Plus d'infos sur nos séjours
www.dunemontagnealautre.com

